RECOVERY KERNEL

[池智能系列]

移動。

節慶和俱樂部舞蹈指南。

[[電話。你已經知道你在哪]]

無需任何正式的舞蹈課程。

沒有高低起伏的地形。

沒有「蝴蝶飛舞在風車上的」景象。

沒有復古的 MTV 髮型。

[個基礎]

[[BPM]]

[探戈和恰恰舞中借用的一些動作]

[及那條能解決一切問題的規則]

本指南的用意。

THE CENTURION — 毒品並不能讓你成為更好的舞者。它們只會讓你不在乎自己跳得不好。

對於不使用藥物的人來說，有兩件事會讓派對氣氛降到冰點。第一是手機。第二是這種私下的想法：認為每個人都懂得跳舞，而自己卻不會。

兩者都可以解決。手機問題可以透過了解如何運用雙手來解決。至於「跳舞」的問題，只要明白在任何舞池裡，大多數人都在做著僅僅三件事，而這三件事，如果帶有目的性並與音樂配合，就已經足夠構成真正的舞蹈。

藥物無法解決「不知道如何行動」的問題。它們只能解決「不關心自己不知道如何行動」的問題。這就是 MDMA 的社交抑制和酒精對皮質-邊緣系統的鎮靜作用的藥理學現實。讓舞池感覺像一次試鏡的自我意識，在服用藥物時會消失，但在清醒後又會回來。Recovery Kernel 的方法：為身體提供真正的工具，讓自我意識無從發揮。

無聊問題也是真實存在的。存在一種特定的「悶」的感覺——在高峰期之間等待、等待人群能量的積累、等待對面房間的人看過來，而手機或藥物就成了常態。跳舞是另一個答案。積極地用身體與音樂互動，實際上比使用手機更有趣。本指南為這種互動提供了一個框架。

SECTION 0

跳舞前：先了解環境。

[illegible] · [illegible]和二氧[illegible] · [illegible] · [illegible] · [illegible]

在進入房間之前，先仔細檢查一下。

[illegible]時，五分鐘的簡介可以避免日後一小時的困擾。了解通風口的位置。了解水源的位置。知道何時身體需要一些音樂無法提供的東西，以及該去哪[illegible]

到達時的應急程序：首先巡視房間。

THE CENTURION：每一名飛行員都會在起飛前檢查飛機。每一名水手都會檢查海圖。請仔細巡視場地。

抵達任何節慶場地、俱樂部或活動場所的第一件事，不是去吧台，也不是去找舞池，更不是查看誰在表演。而是有意識地走遍整個場地的周圍。這需要五分鐘時間。它能提供一些信息，而這些信息一旦場地變得擁擠、燈光昏暗，或者當身體狀態發生變化時，就會無法獲得或難以收集。

這不是妄想。這是一種應對策略——所有經驗豐富的旅客在入住新酒店時都會做的事情，每個飛行員在起飛前都會做的事情，以及每個水手在離開港口前都會做的事情。在需要緊急導航之前，先了解地理環境。

五點定向步行。

點。	尋找和記住的事項： * **Recovery Kernel** * **Naloxone** * **COMT** * **DRD2** * **MTHFR** * **Blueprint** * **findahelpline.com**	為什麼這很重要？
1. 緊急出口。	清點它們。注意它們在舞池中的位置，與您可能的位置相對應。從舞池的任何一點都應該至少能看到兩個。請注意，它們是帶有警報裝置的（它們是），因此在非緊急情況下不應使用它們——但了解它們的位置很重要。	在人群緊急情況下，例如火災、恐慌或擁擠時，人們的自然反應是朝向入口移動。入口通常是最危險的地方。了解替代出口的位置，才能讓你擺脫人群的本能反應，做出自己的判斷。

2. 醫療/急救站。	通常位於主要入口附近、休憩區附近，或有明顯標記。在大型節慶活動中，它可能是一個帳篷或一個明確標示的區域。在夜店中，它經常由促銷人員聘用的急救人員在門口提供服務。請注意其位置，即使您沒有打算使用它。	如果您或您的同伴需要醫療協助，在擁擠的場地中尋求醫療站並不是一個理想的時機。請在場地較為空曠且您清醒時，先找到醫療站的位置。
3. 補水。	免費飲水：英國的場地法律上必須提供免費飲水。大多數大型音樂節舞台都有設置飲水站。請記下提供飲水的酒吧的位置，具體是指哪一個酒吧，而不是泛指「那個酒吧」。了解是否有免費的飲水龍頭（在英國音樂節中很常見，但在歐洲較少見）。了解不同時段的排隊長度（尤其是在午夜過後，排隊會明顯變長）。	以每小時 500 毫升的電解質飲品補充水分，您需要多次補充水分。了解從您喜歡的舞池位置到水源的最快路線，是一個實際的計算，在第三個小時時會變得非常重要。
4. 浴室。	主要浴室以及任何輔助浴室。俱樂部通常在多個樓層或多個地點設有洗手間，但大多數人只會使用其中一個，因此第二組洗手間的排隊時間通常較短。請熟悉所有洗手間的位置。了解如何在昏暗的光線下、在場地滿載時、以及在音樂嘈雜且方向感較差的情況下，從舞池前往洗手間的路線。	MDMA 會增加排尿的緊迫感。GHB 可能會影響膀胱感覺。興奮劑也會影響排尿的緊迫感。事先了解洗手間的位置，即使還沒有感到緊急，也能避免在昏暗擁擠的場所中，處於恍惚狀態下尋找你可能看不清楚的指示牌。
5. 休息/休憩區。	如果有的話，可以考慮到以下地點： * 放鬆休息區。 * 戶外吸煙區（通常是任何場地中最涼爽和人最少的區域）。 * 靠近場地邊緣的座位。 * 提供可坐位置的平台、台階或突出物。 * 空氣流通較多的區域（例如，靠近通風設備、靠近通往其他空間的門口、靠近外牆）。	在舞蹈指南的第 6 節：以 150 BPM 的速度進行完整的跺腳動作，每小時消耗 450-600 卡路里。身體需要休息。事先知道去哪裡，可以避免在人潮擁擠、高峰時段迷失方向，在擁擠的夜店四處尋找座位。

容量和人群密度讀數。

巡視場地的一部分包括觀察當前的擁擠程度，並估計兩小時、四小時和六小時後的擁擠情況。這有助於您在整個活動中確定自己在舞池中的位置——而且這不僅僅是實用上的考量，還有直接的生理原因。

人群密度	什麼樣子。	生理上意味著什麼。
稀疏——可能是因為提早到達，或是場地過於寬敞，導致人群分散。	你可以伸展雙臂，而不會碰到任何人。各組之間有明顯的空間分隔。	最佳狀態：擁有完全的活動自由度，身體周圍有最大的空氣流通空間。 在這種擁擠程度下，舞池是最容易進入和最令人愉悅的。 這就是為什麼提早到達並佔據好位置是值得的。
舒適——場地接近其社交密度上限。	與你最近的陌生人保持適當距離。你可以自由移動，但同時也要留意周圍的人。	所有方向皆可移動。二氧化碳濃度正常。溫度控制良好。這是理想的密度，有助於獲得良好的睡眠。
人潮擁擠，場地已滿。	人挨人，雖然可以移動，但很大程度上會受到人群流動的影響，而非個人意願。你可以感受到周圍人的體溫。	二氧化碳濃度開始上升。體溫調節變得更加困難。移動方式的選擇範圍縮小，只能進行微小的步法，而不是完整的跺腳動作。如果您在到達時已經處於這種擁擠狀態：請尋找邊緣、尋找氣流，並在進入中心區域之前，先找到自己的空間。
粉碎密度 – 高於安全容量。	你無法自由地抬起雙臂。人群像一個整體一樣移動。你會同時感受到來自多個方向的壓力。	危險。二氧化碳濃度顯著升高。體溫調節功能失效。請勿增加身體重量集中在中央區域。移動到邊緣，靠近出口，或直接撤離。 在通風不良的場所出現這種高密度情況，可能引發醫療事件。

氧氣/二氧化碳問題：為什麼人群密度會影響你的感受。

THE CENTURION — 頭痛不一定是由於藥物。有時候，可能是因為空氣。

正常空氣中大約含有 0.04% 的二氧化碳（每百萬份中的 400 份）。在通風良好的場地，即使人潮眾多，二氧化碳的濃度通常仍維持在這個水平。但在通風不良的室內空間——特別是地下場所、低天花板房間，或任何空氣流通設計不足以應對人潮的場地——由於人群呼氣，二氧化碳會逐漸累積。

二氧化碳濃度。	在活動中可能發生的情況。	身體會發生什麼事?
400–800 ppm（正常戶外環境/良好通風）	戶外音樂節舞台。 設有良好通風系統的室內場地。 靠近門口和外牆的位置。 靠近 DJ 台（通常設計上具有更好的通風）。	正常。二氧化碳本身不會對認知或生理機能產生影響。
800–2000 ppm（室內空間）。	任何室內場地，若人潮擁擠且通風不良。例如：大多數夜店在高峰時段的舞池中央區域。	在 1000 ppm 的濃度下：受控研究中已記錄到輕微的認知影響，例如決策速度略慢。 在 1500–2000 ppm 的濃度下：可能出現頭痛、輕度疲勞加劇的情況。 這些影響雖然不明顯，但會因脫水、高溫和藥物/物質暴露而加劇。
2000–5000 ppm（在通風不良或人群密集的環境下）	地下室場地已滿。通風不良的房間。在室內活動中，位於人群密集的中心區域。任何有牆壁或天花板出現因人群濕氣而產生的水汽凝結的場地。	頭痛出現得比預期更快。 暈眩感似乎與情況不符。 判斷力受損，但感覺與藥物影響不同。 呼吸頻率增加。 疲勞感提早出現，與實際的體能消耗程度不相符。 這些症狀經常被歸咎於某些物質——但可能與空氣有關。
5000+ ppm（不安全—罕見但有可能）。	通風不良的狹小空間，特別是擁擠不堪的地庫房間。這在專業經營的場地不常見，但在未經授權或管理不善的活動中偶爾會發生。	明顯的頭暈、呼吸困難、心跳加速、判斷力下降。這是一個場地問題，需要立即離開。如果您附近有多人同時出現這些症狀：很可能是空氣問題，而非僅僅是藥物本身。

如何在任何場所找到更好的空氣

* [ ] 檢查通風系統。
* [ ] 使用空氣淨化器。
* [ ] 開窗。
* [ ] 避免吸煙。
* [ ] 清潔地毯和家具。
* [ ] 使用低 **VOC** 的清潔劑。
* [ ] 增加植物數量。

您無法更改場地的通風系統。您可以選擇站在空氣流通較好的位置：

- 在 DJ 台附近，場地必須採取措施保護 DJ 免受長時間的高溫和二氧化碳影響。DJ 位置附近的通風通常比舞池中心區域更好。

- □□□□

補水距離地圖。

THE CENTURION：事先規劃路線，但當需要時才走。

補水地圖既實用又具體。在場地巡視期間，請親自前往並實際走過以下地點，這樣你才能真正熟悉路線，而不僅僅是記在腦中：

車站	以下是一些在散步時需要注意的事項： * 安全第一。 * 注意周圍環境。 * 穿著合適的鞋子。 * 攜帶水和零食。 * 使用防曬霜。 * 了解天氣預報。 * 告訴別人你的計劃。 * 隨身攜帶手機。 * 享受散步！	計時策略。
免費飲水 / 補水站	地點。到達時是否有排隊（早：短；高峰期：長）。是否有多個水龍頭或只有一個。水是否是冷的。是否需要自備杯子或其他容器。	主動補充水分，在感到口渴之前。在嘈雜、炎熱的活動中，口渴通常會比較晚出現。活動期間，目標是每小時飲用 500 毫升的水，並加入電解質。不要等到口腔乾燥才去喝水。
距離您舞池位置最近的吧台。	哪個酒吧從您喜歡的位置步行距離最短? 哪個酒吧提供的非酒精飲品選擇最多且最可靠? 哪個酒吧在什麼時段排隊人數最少（通常各酒吧的排隊長度不同）？	水分補給夥伴制度：一人留在舞池，另一人去吧台。在高峰期排隊之前就確立這個安排。如果有人在表演的高潮時離開舞池去排隊買水，就會錯過最佳時機。計劃好水分補給的時間，最好是在歌曲之間的轉換或當節奏能量下降的時候。
廁所（小便）	兩個洗手間（如果有的話）。從舞池到洗手間的行進距離（實際計算步數）。在估計的高峰時段（通常是凌晨 1 點至 3 點）的排隊時間。	服用 MDMA、利尿劑或大量飲水時，時間壓力確實存在。了解去洗手間要走 45 秒（包括上樓），而另一條路需要穿過人群，耗時 3 分鐘，這能幫助你做出理性的決定，而不是倉促應對。
休息區。	如果設有放鬆區。 設有座位吸煙區。 任何長椅或平台。 從主要舞池的距離和路線。	身體需要主動地獲得休息。 來自舞蹈指南的第 6 節：在高度強度的運動中，身體正在進行實際的工作。 每隔 90 分鐘的舞蹈，安排 10 分鐘的休息時間。 在需要休息之前，先預先計畫好。

「步數」方法。

在導覽時，請實際計算從您預定的舞池位置到每個站點的步數。這不是因為您會記住確切的數字，而是因為實際走過路線這個動作會在肌肉記憶中留下痕跡。當您在活動進行三小時後，處於某種狀態，身處昏暗擁擠的場地時，您的雙腳會記得路線，即使您的意識導航能力較差。

- 水：____ 步，從我的位置出發。方向：____
- 廁所（附近）：____ 步。方向：____
- 浴室（替代方案）：____ 步。方向：____
- 休息區：____ 步。方向：____

- 醫療站：____ 步。方向：____
- 離開最近的舞池：____ 步。方向：____

這並非過度。這是緊急服務人員、活動工作人員和經驗豐富的節慶參與者通常會採取的準備措施。花費五分鐘進行環境巡視，是任何活動中最有效益的危害降低方法。

主動休息與被動崩潰。

THE CENTURION — 在需要休息的身體，是那個會在黎明前跳舞的身體。

《移動指南》的第 6 節闡述了持續跳舞所需的卡路里和生理需求。當身體完全投入——例如跳躍、雙步或跺腳時，身體正在以中等到高強度的水平運作。大多數人的錯誤是，他們會繼續以這種強度運動，直到身體迫使自己停止，而不是在那個時候選擇休息。

反應式休息（大多數人採用的方式）。	主動休息（身體所偏好的方式）。
跳舞直到腿部感到疼痛。忽略腿部的感覺。繼續跳舞。腿部的感覺會變得更加明顯。最終，身體會發出警告——需要立即停止並坐下，可能會感到頭暈、電解質耗盡導致抽筋，或者單純無法再繼續。坐下的行為是為了緩解不適，而不是維持體力。	每隔 60-90 分鐘的活躍跳舞，請安排 10 分鐘的休息時間。在身體發出疲勞訊號之前，離開舞池。坐下。補充電解質。吃掉背包裡的香蕉。在音樂再次達到高潮前，回到舞池。休息是一種工具，而不是失敗的象徵。

放鬆休息區：在設有此區域的場地，放鬆休息區不是你在結束時才去的地方。它是你可以在體驗前或中途，花 **10** 分鐘放鬆後再回到舞池的地方。許多場地會刻意將放鬆休息區的音量和溫度調低。與在舞池邊緣相比，在放鬆休息區每分鐘的生理恢復速度更快。

戶外區域：吸煙區或戶外露台通常是俱樂部提供的最理想的恢復環境。與任何室內空間相比，它具有更低的二氧化碳濃度、更低的溫度和更小的體積。在第三小時待在戶外 **10** 分鐘，往往能決定您是否能夠堅持到早上 **8** 點，或者只能在下午 **3** 點離開。

休息時間：這個活動並不需要停止對話、暫停交流，也不會降低體驗的品質。在音樂節上，最令人難忘的對話往往發生在休息的時候。那些跳舞四個小時的人，一定有很多想說的話，而休息區就是他們表達這些想法的地方。

Conga 線：偉大的平等工具。

THE CENTURION —— 這是一個舞蹈，因為每個人都在一起跳，所以你永遠無法在其中發現某人。

到目前為止，本指南的所有內容都涵蓋了個人的舞蹈技巧和在舞池中的自信心。但「排舞」是所有這些的例外。它不需要任何個人的技巧。由於其結構，它天生具有包容性。它以其本質突破舞池中的每一個社交障礙。而且，它帶來的快樂感與其他任何舞池體驗都截然不同。

Conga 舞並非一種復古的噱頭。它是舞池中最有效的社交方式，其獨特且重要的作用是：將那些還沒有加入跳舞的人們帶入舞池。

機制——簡單至上。

步法。

1. 向前邁一步，用右腳。
2. 前進：用左腳向前跨一步。
3. 踢：右腳輕微向外側踢出（不要太高，而是以膝蓋高度左右方向輕輕地踢）。
4. 向前跨一步，用左腳。
5. 向前邁步，用右腳。
6. 左腳輕微向外踢。
7. 步，步，踢；
   步，步，踢。

   在四分音符的音樂中：
   在第一拍踏步，
   在第二拍踏步，
   在第三拍踢腿，
   在第四拍踏步，
   在第一拍踏步，
   在第二拍踢腿。

雙手：放在前方的人的腰部或臀部，而不是肩膀（不穩定），也不是頸部（令人感到不適）。雙手輕輕地放在腰部的兩側。不需要抓握。這種連接是為了表達陪伴，而不是束縛。

隊伍的最前面的人決定方向。其餘的人跟隨。方向可能在任何時候改變——領頭者通過身體動作來指示方向。其他人則照做。除了跟隨腳步之外，不需要其他協調。

加入：可以隨時在隊伍的任何位置加入 **Conga** 線。走到隊伍一側，站在最後一個人後面，握住他的手。你已經加入了。隊伍不會停止、減速或對你的加入表示確認——它只是會變得更長。

社交功能：**Conga** 的實際作用。

舞池問題。	如何解決問題?	在節慶的背景下，這點很重要。

站在一旁，沒有跳舞的人——他們想參與其中，但不知道如何進入舞池。	隊伍可以穿梭於場地的側邊區域，並由隊伍中的人負責將手持電話的人帶入舞蹈中，而無需他們做出任何決定。邀請是實體的——位於他們隊伍前面的那個人會發出邀請，而且所需的承諾非常小。	不強制參與。康加舞只要求「把手放在這裡，然後向前走」。這是進入舞池的最低門檻。
個人表現帶來的競爭壓力——感受到被觀察和評估，就像獨舞者一樣。	Conga 舞完全抹去了個人的表現。你只是鏈條中的一環，而不是表演者。沒有人會評估你的恰恰或探戈姿勢。唯一可見的是那條隊伍本身。	對於那些在舞池裡感到社交焦慮的人來說，他們通常會用手機作為保護屏障。Conga 舞蹈就像是不用藥物也能達到類似的效果：它提供了一種放鬆的體驗，讓人們能夠參與社交活動，而無需顧慮到個人的表現。
空間問題：有些人想與舞池中的其他人建立聯繫，但他們沒有理由走到他們的面前。	Conga 舞隊移動。它是在標準舞池中唯一一種內建移動方式的舞蹈。從 DJ 台附近開始的 conga 舞隊，如果領頭者帶領，將會穿梭於場地的每個角落。	這可能是隊舞的 সবচেয়ে 被低估的功能。它跨越不同的社交群體，穿梭於整個舞池，並將原本在完全不同空間的人們聚集在一起，創造了一個單獨的群體無法體驗到的共同時刻。

當隊舞出現時——以及何時開始進行。

自然產生的情境：**Conga** 舞通常會在以下情況下出現：

* 在深夜，當人群情緒高漲、充滿活力，且社交界限最模糊的時候。
* 在 **DJ** 換場時，能量會短暫轉變，人們不再過於沉浸在個人體驗中。
* 在戶外日間音樂節上，當天氣、人群和音樂完美結合，形成集體歡樂的氛圍時。

如何開始：有人必須先行動。抓住或觸摸你身邊的人的胳膊或腰部。開始按照規律移動。向後伸手，觸摸你身後的人。三個人就是一個「**conga line**」隊伍。它會越來越長。

BPM 的最佳範圍：**Conga** 鼓節奏在 **100–130 BPM** 時效果最佳，這個速度與 **house music** 和 **Afrobeats** 的節奏相符，其中「**step-step-kick**」的模式自然地落在底鼓和軍鼓所強調的節拍上。當速度達到 **150 BPM**（**hard techno**）時，「**step-step-kick**」會讓人感到節奏過快。而在 **80 BPM** 時，速度太慢，難以建立起動能。

路線：最佳的 **Conga** 舞路線通常環繞舞池，穿過場地的邊緣社交區域，然後返回。這種環形路線可以吸引到最多的人。直線路線（直接穿過整個場地再返回）則更需要體力，但能吸引到的參與者較少。

整合：第 0 節至第 8 節。

THE CENTURION —— 場地導覽是第一步。舞蹈才是最重要的。

完整的移動指南現在按照以下步驟執行：到達後，觀察房間狀況，繪製五個關鍵點的地圖，記錄人群密度，識別空氣區域，計算到水源和洗手間的步數，並留意休息區。然後：找到節奏，運用基本動作，匹配每分鐘節拍（BPM），根據音樂需要，融入探戈和恰恰舞的元素，當音樂要求時，跺腳；在需要時，身體前傾；放下手機，全身心投入每個動作，在身體感到疲勞之前休息，然後恢復活力回到地面。

當時機成熟——等到社交隔閡消失，人群的能量達到能產生美好節日氛圍的那種特定狀態時，開始跳康加舞。或者加入已經正在進行的隊伍。隊伍會朝著它要去的方向前進，並沿途帶走所有遇到的人。

第 0 部分檢查清單 — 在音樂完全吸引你之前完成。

- ☐ 緊急出口位置 - 至少兩個。
- ☐ 醫療/急救站已找到。
- ☐ 確認有免費水源位置 — 已走過路線。
- ☐ 已確認浴室位置，包括主要和備用地點。
- ☐ 已識別的休息區/放鬆空間。
- ☐ 空氣質量區域已標記，顯示通風最佳的區域。
- ☐ 人群密度讀數 — 目前狀況以及未來趨勢。
- ☐ 身體記憶步數：水、廁所、出口。
- ☐ 在袋中準備的補水食物：電解質、香蕉、巴西堅果。
- ☐ 定期安排休息時間，每 60-90 分鐘。
- ☐ **Conga line**：非強制性的，但可在適當時機提供。

— — —

□Recovery Kernel□□動指南□□ 0 □ | □□此部□添加到主□舞蹈指南□件的前□□

走遍房間。了解空氣狀況。了解水源情況。熟悉逃生路線。然後，盡情舞動。

第一部分：基礎 - 每個人都可以做到的三件事。

THE CENTURION：在任何動作之前，必須有一個原則。這個原則是重心轉移。

無論是維也納圓舞曲、Afrobeats，還是柏林電子音樂，所有舞蹈形式都建立在相同的身體原理上：有意識地將身體重心從一隻腳轉移到另一隻腳。不是拖曳的動作。不是搖擺的動作。也不是交替抬起腳跟。而是必須明確地轉移重心。這就是讓動作看起來有目的性的關鍵。這是整個指南中最重要的一點。

1.1 — 重量轉移：基本原則。

它看起來會是什麼樣子，沒有它?	它看起來是怎麼樣的。	請提供您想翻譯的內容。

□□□□

第二部分：借鑒的技巧：正式舞蹈傳統實際上教會了我們什麼。

THE CENTURION：探戈教導意念。恰恰教導節奏感。跺腳步法教導穩定性。

您不需要學習探戈舞步就能運用探戈的技巧。您也不需要有標準舞的背景知識。正式的探戈傳統擁有一套完善的肢體溝通詞彙，而這套詞彙中最實用的部分可以在約五分鐘內應用到俱樂部的舞蹈地板上。

2.1 — 從探戈舞中：框架、意圖、以及投入的步伐。

在舞池中——探戈最能為俱樂部舞蹈帶來價值的，不是某個特定的舞步。而是動作的精緻度。

阿根廷探戈建立在一個原則之上，這個原則勝於一切：每一個動作都是一個堅定的決定。在探戈中，沒有猶豫不決的步法。當腳移動時，它會帶著充分的意圖到達目的地。身體在實際移動之前就知道要去哪裡。這個步法表達了一種選擇。

這正是區分在舞池中看起來得體的舞者和看起來茫然的舞者的關鍵。並非動作的複雜程度，而是這些動作背後的意圖。

探戈原則。	在夜店舞池的景象。	如何立即申請?
在探戈中，框架是指姿勢：挺胸、重心落在腳趾上、從臀部略微前傾，並通過上半身保持舞伴之間的聯繫。	在單獨的舞池中：姿勢轉變為個人姿態。挺胸（非軍事化的，而是放鬆且挺拔）。重心落在腳趾上。略微前傾。你與音樂融為一，而不是被音樂推開。這就是「看起來像是在夜店的人」和「看起來像是屬於夜店的人」之間的區別。	現在：抬起你的胸骨。不是下巴，而是胸骨。輕輕地將肩胛骨向後和向下拉。感受你的重心向前移到腳掌的球形部分。你現在已經採用了探戈姿勢。現在加入彈跳動作。注意其中的差異。
「堅定的一步：每一步探戈都必須完整落地——沒有猶豫，沒有半途而廢。腳步移動，完全落地，且意圖明確。」	在跳舞時：當你向左移動，請完全向左移動。當你向右移動，請確實到位。猶豫不定的重心轉移看起來很不穩定。果斷的重心轉移則看起來像是在跳舞。一個緊張的人和一位自信的舞者之間的身體差異，往往只是重心轉移的完整程度。	嘗試第二節中的兩步動作，但這次：完全完成每個步驟。先讓右腳穩穩落地，再移動左腳。確保重量完全落在腳上。注意即使在鏡子裡，它的外觀和感覺也會有所不同。
探戈舞：探戈運用靜止作為一種積極的音樂元素。在正確的時機停頓，與移動一樣，都是舞蹈的一部分。	在舞池中，停頓一下：在一段崩潰或樂句之間，找到一個靜止的瞬間，完全停止動作，保持姿勢，聆聽——這是你在舞池中最具溝通力的行為之一。這表示：「我知道音樂將要走向何方，我正在等待它。」周圍的人會感受到這一點，即使他們可能不知道原因。	下次音樂進入到非常簡潔的部分時：嘗試完全停止。調整好姿勢。等待第一個重拍。然後，在那個節奏上開始動作。你會覺得這非常棒，而且看起來很有意圖。

2.2 — 從恰恰舞：節奏與律動。

在舞池中——恰恰舞教你如何運用「與」音，也就是節拍之間的聲音。

恰恰舞的節奏——一、二、恰恰恰——是一種切分音：指落在主拍之間的「和」拍上的節奏。學習感受這些「和」拍，就能夠打開音樂中大部分人忽略的整個中間空間。

恰恰舞步（簡化版，適用於夜店）。

1. 雙腳併攏站立。身體重心放在左腳上。

2. 在第一拍，稍微將右腳向右移動。將重心轉移到右腳上。
3. 將左腳移到中心，在第二拍。
4. 恰恰舞：在第三拍的前面，向右移動；在第三拍時，重心落在該點；然後在第四拍的前面，再次向右移動。在兩個節拍的間隔內，進行三次快速的重心轉移。
5. 在第 5 個節拍，稍微將左腳向左移動。重複動作，但方向相反（鏡像）。

臀部：在恰恰舞中，如果重心轉移正確，臀部的動作就會自然而然地產生。當你的全部重量放在一隻腳上時，那隻臀部會自然地略微抬起。讓它自然發生。不要強迫臀部的動作——讓重心轉移來引發臀部的動作。強迫臀部動作看起來很機械化。由重心轉移產生的臀部動作則顯得更自然。

恰恰舞的應用：您不需要完全按照既定模式來跳。恰恰舞教會您的重點是：（**1**）當重心轉移時，讓臀部自然擺動；（**2**）您可以利用「和」拍——不是每個動作都必須落在主節拍上；（**3**）小而有節奏的動作比大而不精確的動作更能表達意圖。

2.3 — The Stomp：扎根且富有節奏感。

在地板上—— 這個跺腳動作源自非洲和 **Afrobeats** 的傳統。它將身體與地面連接起來，而不是讓身體向上彈跳。

這個音效特別適用於較高的節奏（每分鐘 130 拍以上，常見於硬科技、gqom 和夜店音樂），因為在這些音樂中，底鼓的聲音非常強勁，需要一個同樣具有震撼力的物理感應。

基本的跺腳動作。	跺腳的變化。	它為工具包增加了什麼。
重心完全落在左腳上。右腳抬起 2-3 英寸。在踩底鼓的節拍時：將右腳用力向下，用全部重量踩下，與底鼓發出的聲音同時接觸地面。讓地板承受這個力量——不要從踩踏動作中反彈。重置。交替使用雙腳。	當右腳踩地時，左臂向前擺動（反之亦然），這符合自然的行走模式。這樣可以避免單獨踩地的動作可能造成的僵硬手臂問題。保持擺動的幅度自然，不要過於誇張。重點是腳部的動作，手臂只是輔助。	跺腳動作能將你固定在舞池中。大部分電子音樂的舞蹈動作都是向上的——跳躍、彈跳、抬起。而跺腳動作是向下發力的——深入地板，融入節奏。它創造了對比，這種對比會讓人感受到自信和決心。此外，它也能真正鍛鍊到小腿、臀部和髖屈肌，而單純的跳躍無法達到這樣的效果。

2.4 — 微型訓練：適用於空間有限的情況。

節慶活動時，人潮通常非常擁擠。完整的「跺腳」動作需要足夠的空間。迷你版「跺腳」動作僅包含原來的 10% 的動作：

- 重心落在左腳上。右腳跟略微抬起（不是整個腳，只是腳跟）。在節奏中：腳跟有意識地放回地面。從外部看，這個動作幾乎看不見，但從內部看，則能感受到其規律性。
- 交替：左腳跟在第 1 拍抬起並放下，右腳跟在第 3 拍抬起並放下。
- 在第二拍和第四拍時，輕微地向上跳躍。
  在第一拍和第三拍時，輕微地跺腳。
  這會形成一個四拍的身體節奏，與鼓點（包括底鼓和軍鼓）相呼應。
- Mini-stomp 是解決空間擁擠情況的方案，適用於當前方的人非常靠近你時，以及在人潮擁擠、不適合進行大幅度動作的場合。

第三部分：BPM 地圖：哪種動作適合哪種氛圍？

THE CENTURION：音樂會告訴你該怎麼做。你只需要學會如何用身體去感受。

不同音樂類型有不同的節奏（BPM）範圍，以及不同的節奏強調方式。身體對 100 BPM 和 145 BPM 的反應是不同的——錯誤的做法是將 145 BPM 的動作模式強加於 100 BPM 的音樂，反之亦然。這個方案旨在讓動作與音樂相匹配。

心跳速率範圍。	類型範例：	主要動作詞彙	什麼應該避免。	借用適合的動作。
70–95 BPM	嘻哈、R&B、陷阱音樂、慢板情歌、雷鬼頓。	擺動姿勢：雙腳站立，膝蓋彎曲，緩慢地將重心轉移，這個動作需要完整的兩拍才能完成。將頭部與身體的節奏分開。彈跳的部位在臀部，而不是膝蓋。肩膀向前滾動一拍，然後向後滾動下一拍。	快速的腳步。雙步作為一種快速的舞步模式。跳躍。充滿活力的歐洲俱樂部舞蹈動作——這些不適合這個節奏範圍，會讓人覺得你無法感受到音樂。	恰恰舞的胯部動作——由重心轉移產生的胯部運動，在這裡非常適用。將舞步速度放慢到一半節奏，這樣產生的胯部分離動作正好適合這個 BPM 範圍。
96–115 BPM	Afrobeats、Amapiano、Dancehall、Baile Funk，以及一些 Deep House。	身體轉動——從頭部開始，依次通過頸部、胸部、腹部、臀部進行轉動。配合重拍加入跺腳動作。Afrobeats 的特定動作：身體貼近地面，重心向前，膝蓋彎曲。當節奏落下時，身體向下移動。	歐洲舞步的節奏——過於挺直，過於對稱，不適合 Afrobeats。任何試圖捕捉到所有元素的動作，都會與多重節奏產生衝突。請注意主要的節奏，並讓其他元素自然地融入其中。	踩點音效，尤其是在 Amapiano 中，由於低頻鼓聲非常強勁。踩點音效與低頻鼓聲的能量相結合。在 Afrobeats 活動中，如果人群聚集得很密集，可以使用較小的踩點音效。
116–126 BPM	深度浩室音樂、靈魂浩室音樂、深夜浩室音樂。	雙步舞在這一範圍內最自然。緩慢的重心轉移——讓整個節拍完成後再進行下一步。臀部可以加入一些輕微的「8」字形移動，配合重心轉移。身體有足夠的時間完全到位。手臂：保持飄逸，不要做過多的手勢。探戈中的姿勢——前傾、挺直——非常適合這裡。	快節奏。深度放鬆音樂（Deep house）的特點是絕對不追求快速。常見的錯誤是，因為看似有空間而加入過多的動作——重點就在於那個「空間」。一個清晰、流暢的動作比四個不確定的動作更好。	探戈框架和探戈停頓——在深度浩室音樂的分解段落（即鼓聲消失，只剩下伴奏音效的部分），是使用探戈停頓的最佳時機。停止。調整姿勢。等待重低音鼓聲的迴歸。在重低音鼓聲出現時開始移動。
126–134 BPM	浩室音樂、進步浩室音樂、經典曲目。	四拍節的律動——每個節拍都稍微彎曲膝蓋。雙步舞增加了方向性。芝加哥式的「扭胯」：在第一拍和第三拍時，膝蓋向內收，在第二拍和第四拍時略微外展。這是一個經典的 house 舞動作，也是對經典 house 音樂最合適的回應。身體律動也很適合這裡——在第一拍時，胸部向前；在第三拍時，骨盆向前。	80 年代的搖擺舞。手臂畫圈。大幅度的動作，但缺乏節奏感。在浩室音樂中，這種律動融入了節拍——如果動作沒有與節拍同步，看起來只是裝飾性的，而不是具有音樂性的。	恰恰舞的節奏：在浩室音樂中，鼓點之間會有「和」拍。恰恰舞的三重步可以發生在 1-2 拍和 3-4 拍之間——在兩個節拍內完成三次重心轉移。這是一個更進階的技巧，但在浩室音樂中效果非常好。
134–145 BPM	Techno、高峰時段的 House 音樂、Trance 音樂。	重心前傾。 身體重量落在腳趾部位。 頭部輕微地隨著節奏擺動，但不要過於用力，只是自然地跟隨。	過度使用身體。在這個每分鐘節拍數 (BPM) 下，音樂本身在起作用。動作應該是對應音樂的反應，而不是對其進行表	探戈的意圖：堅定的步伐，有意的停頓。在每分鐘 140 拍的速度下，探戈在一段長樂句的結尾所做的停頓———

		□□□□

第四節：電話——它實際上在做什麼，以及該怎麼辦。

THE CENTURION：電話是你的屏障。了解它所保護的是什麼。

手機在舞池中的作用，是一種特定的社交功能：它為那些不覺得自己有權利只是單純地待在某個空間的人，提供一種「看似專注」的假象。其邏輯是：如果我看起來正在做某事，我就不會被評判為沒有做其他事情（跳舞）。手機並不是用來記錄。手機是一種逃離對自己感到不適的社交環境的方式。

這款手機旨在解決以下問題： * 【列出手機要解決的問題】	它實際上是做什麼的。
我現在很忙，因此沒有義務與其他參與者互動。手機上的活動可以作為一個理由，讓人不必跳舞，而無需承認自己不會跳舞。	它明確地暴露了它想要隱藏的東西：不適。在舞池裡，那些感到自在的人，會短暫地拿起手機查看某事，然後又放回去，與那些一直握著手機的人形成鮮明對比。持續地握著手機，就像它試圖隱藏的東西一樣明顯。
我正在記錄這些，以便日後回顧。捕捉一個瞬間的確具有重要的價值：精彩的 DJ 表演、夜晚的高潮、朋友的表情。	一個影片是記錄。十二個影片是逃避。第一個影片捕捉了那一刻。後續的影片則透過螢幕體驗那一刻，而不是直接感受。紀錄的理由在最初大約三十分鐘內是合理的。之後：它就成了保護層。

4.1 — 何時不應使用電話

[空白行]

* 如果可以，嘗試其他溝通方式。
* 例如：短信、電子郵件或面對面交談。
* 在緊急情況下，請撥打電話求助。
* 醫療協助並非失敗。

完全收起來：不要放在手裡，也不要放在口袋裡。如果手機放在口袋或包裡，螢幕朝下，並且設定為靜音，那麼它與被刻意放置一旁的電話所產生的心理影響是不同的。

如果雙手需要放在某個位置：一手放在對側的肘部，另一隻手臂自然地伸到中等高度。或者兩隻手臂鬆散地交叉（不要是防禦性的姿態——鬆散）。這是一種從第 **1.3** 節採取的姿勢，但手的位置看起來更像是沉思，而不是防禦。

飲品作為道具（非酒精版本）：一手拿著飲品，可以讓手有一個位置，形成身體移動時的自然平衡，並且在舞池中，這是一種普遍易懂的信號，表示「我在此，而且我感到舒適」。水是可以的。氣泡水也可以。飲品不需要含有酒精就能發揮這種社交功能。

與你同伴的互動：最有效的替代方案是與你一同前來的對象進行眼神交流和肢體接觸。一起移動，但不是正式的舞步——例如，互相配合、模仿動作、回應彼此的行為——這比使用手機更能吸引人，也能讓你顯得更專業。

第五節：實際上出了什麼問題（以及你可能只是覺得出了問題）

THE CENTURION —— 對於「外表不佳」的標準比你想像的更高，而且在某些方面可能出人意料。

5.1 — 看起來明顯不對勁的事物

這個行動。	為什麼會覺得不對？	修復方法。
在風車上，人像蝴蝶一樣，雙臂水平伸展，以肩膀高度上下揮動，動作與音樂無關。	手臂的動作與所聽到的音樂沒有任何節奏上的關聯。手臂之所以移動，是因為它們需要一個方向，而不是因為音樂要求它們這樣做。這讓人感覺就像是有人告訴某人「動動你的手臂」，但沒有解釋原因。	肢體動作應配合音樂節奏：上升的樂段時，鼓勵向上抬起手臂；下降的樂段時，鼓勵放下手臂；低沉的段落時，鼓勵保持靜止。配合音樂而舞動的手臂看起來更有意圖。如果手臂總是持續不斷地舞動，則會顯得過於忙碌。
持續的頭部搖晃——無論心跳速率（BPM）如何，都非常快速地點頭。	快速且持續的點頭通常是試圖尋找節奏的表現，但實際上並沒有找到。頭部移動代替了身體的移動。	一個點頭代表一個短語，而不是每個節拍。讓身體感受節奏，讓頭部來標記短語的結束。
八十年代風格的舞步：交替移動雙腳，但不要轉移重心，保持雙腳靠近地面，臀部保持不動。	沒有重心轉移，動作看起來機械化，因為它本身就是機械化的。腳步在移動，但身體並沒有做出相應的反應。這就像是「廉價 MTV 宣傳片」的風格——它參考了一個特定的舞蹈時代，但這個時代並未隨著音樂而發展。	當右腳踏地時，所有重量都轉移到它上面。由於人體的物理特性，當重量完全轉移時，髖部會做出相應的反應。這樣一來，步態就會變成一種雙步形式。
用手機拍攝——將手機舉到與視線齊平的高度，長時間錄製 DJ 的畫面。	正如第四節所討論的，額外的問題是：將手機放在視線高度的位置會遮擋住房間裡的人的面部表情和肢體語言。他們會在螢幕後面變得「不可見」，而這與一個旨在促進親臨感的空間相悖。	單次拍攝，角度從腰部或胸部高度（圖像更佳，不那麼具侵入性），立即將手機放回口袋。
「剛到」的僵住狀態——完全靜止地站在舞池中央，明顯地觀察周圍環境，在決定是否開始移動之前。	地板邊緣的評估區域是自然且有用的。地板中間的評估區域則讓人感到不確定應該在哪裡。它會引發「局部高程」——也就是您想要避免的注意力焦點。	在評估時，移動到邊緣。從邊緣找到節奏。在移動的同時，踏上地板。從邊緣到地板的過渡是關鍵——以舞動的方式到達。

5.2 — 有些事情你可能覺得不對，但其實是正確的。

- 獨自在家跳舞：這並不會讓人覺得奇怪。看起來像是刻意為之。
- 閉上眼睛：看起來沒有問題。看起來完全沉浸在音樂中，這是正確的。
- 小幅度、重複的動作：如果這些動作有節奏感，就不會顯得不妥當。一個人連續進行微妙的兩步舞三小時，看起來比一個人三十秒內做五種不同的動作更自然。
- 不熟悉歌曲中的所有歌詞：這是一首電子音樂。通常沒有任何歌詞。
- 與周圍的人不同步：這並不代表錯誤。音樂的反應是個人的。當其他人都在踩底鼓時，如果有人對閾閽鼓做出反應，那並不是錯的——他們只是找到了不同的層次。
- 出汗：看起來沒問題。好像你跳舞了。

5.3 — 一個能解決一切問題的規則。

✦ 判決 — 行動起來。跳舞的關鍵，往往不在於動作本身，而是在於你是否完全地執行那些動作。

一個充滿熱情的小團體，總比一個缺乏投入的大團體更有效。這就是「探戈法則」的精髓所在。想像一下，一個人全身心投入地跳同一支舞步，每次都轉移足夠的重量，並充滿意圖，整晚都如此配合音樂——他看起來比另一個人更有技巧，即使那個人嘗試了十二種不同的舞步，但只用一半的力量，而且明顯不確定自己是否做得正確。

全身心投入你所做的動作。完全進入那個狀態。讓下一個動作從那裡開始。猶豫不決的時刻，是自我意識滋生的溫床，而不是動作本身。

第六節：運動地圖：跳舞也是一種鍛鍊，但前提是方法正確。

THE CENTURION：以每分鐘 **145** 拍的速率，身體在三小時內正在發生某些變化。了解其原因。

Recovery Kernel 的物理結構框架將劇烈且持續的運動列為促進腦源神經營養因子 (BDNF)、多巴胺和內源性大麻素（如快樂靈）產生最重要的非藥物干預措施之一。在科技活動中進行的三小時舞蹈——如果身體完全參與其中，而不是沉迷於手機——可以達到或超過有意義運動的生理閾值。問題是，哪些動作帶來了哪些益處？

移動。	主要參與肌肉： * 股四頭肌 * 臀大肌 * 腘繩肌 * 腓腸肌 * 比長肌	心血管強度。	**Recovery Kernel** 的益處。
The Bounce (基本版)	股四頭肌、臀部肌肉、小腿肌肉（膝蓋緩慢彎曲時進行離心收縮），髖屈肌（通過轉移重心）。	低強度——可以長期維持。主要影響姿勢，而非心血管功能。	通過持續的規律性運動來激活內源性大麻素系統。腦源神經營養因子 (BDNF) 在進行約 20 分鐘的持續、低強度的規律性運動後開始產生。
兩步驟（完全重心轉移）	臀部肌肉（主要：每次重量轉移都會啟動站立側的臀部肌肉）、髖部外展肌、小腿肌肉、下背部穩定器。	低至中等，取決於負重的大小和速度。	髖部穩定性訓練。持續的側向重心轉移與側向彈力帶行走非常相似，這是一種預防膝蓋和髖部受傷的運動。俱樂部舞蹈可以作為一種側向穩定性訓練。
The Stomp (完整版)	小腿肌肉（吸收衝擊力），股四頭肌（承受落地力量），臀部肌肉（傳遞重量），前脛骨肌（抬起階段），髖屈肌。	中等到高強度，速度為每分鐘 140 拍以上——在硬體 techno 的節奏下進行的跳躍動作，實際上是一種爆發力訓練。	在每分鐘 150 下的持續節奏下：這種運動方式的心血管負荷量，與有氧操課程相當。有關腿部抽筋的問題（附錄 B 部分）在此處得到部分解決——小腿和髖屈肌正在進行實際的運動。電解質非常重要。
身體轉動（胸部至臀部）	脊椎豎肌、腹肌（通過捲動控制激活）、側腹肌（如果加入旋轉動作）、髖屈肌。	低強度，但包含脊椎活動性訓練。	脊椎活動度。經常在夜店進行身體律動的人，通常比那些不常這樣做的人擁有更好的脊椎靈活性。這種律動是一種受控的、分段式的脊椎關節動作——類似於瑜伽中的貓式和牛式，但速度為 128 BPM。
手臂向上（在動作上升過程中，持續抬起並保持）。	三角肌（前部和外側），斜方肌（上部），肩袖穩定器。	低強度，但注重肩部耐力訓練。	抬起雙臂進行五分鐘的訓練，這對三角肌來說是一種持續性的等張/耐力訓練。這並非微不足道。這也解釋了為什麼在長時間保持手臂向上姿勢後，放下手臂時會感到如釋重負——因為三角肌已經疲勞。
The Lean (持續)。	核心肌群（等長收縮，前傾需要腹橫肌和側腹肌持續穩定），髖屈肌，脊柱起立肌。	輕微但持續的核心肌群收緊。	在柏林 Berghain 長達六小時的站立，對核心肌群構成持續性的訓練。長時間跳動電子音樂後，下背部的疲勞部分來自於前傾姿勢所產生的持續

			性等長收縮，而不僅僅是單純的站立。

6.1 — 不同舞蹈風格的卡路里消耗量

舞蹈風格和場地環境。	每小時大約消耗的卡路里。	等效練習。
使用手機，盡量減少移動（這是許多參加者的一種常見方式）。	80–120 卡路里/小時，相當於站立。	站立。非運動。
雙步，中等重量轉移，浩室音樂。	250–350 卡路里/小時。	快步走。有意義的活動。
充滿活力、雙重節奏的 Techno 音樂，BPM 為 130–145。	350–450 卡路里/小時。	以適中速度進行騎自行車運動。這是一項真正的心血管鍛鍊。
充滿力量的硬體節奏音樂，BPM 為 145–160。	450–600 卡路里/小時。	有氧運動課程，慢跑。高強度、持續性的活動。
全身參與：身體轉動、手臂抬起、跺腳、持續動作。	500-700 卡路里/小時。	高強度間歇訓練（HIIT），以適中的強度進行。這就是為什麼在體能消耗較高的活動中，人們會比預期燃燒更多卡路里，也是為什麼電解質補充不是可選的。

卡路里消耗數據解釋了為什麼會出現腿部抽筋，為什麼會導致電解質流失，以及為什麼在長時間的節日活動中，飲食很重要。身體每小時消耗 500 卡路里，持續四個小時，就意味著消耗了 2000 卡路里的能量。從自動販賣機購買的熱狗無法滿足這種需求。請參閱附錄中的營養部分。

第七節：競爭的面向：我們是天生的競爭者，這沒什麼不好。

THE CENTURION：那位在房間裡吸引你目光的健美身材，並非只是分散注意力的事物。它是信息環境的一部分。

舞池一直以來都是一個社交場所。早期的芝加哥浩室俱樂部和紐約 voguing 表演活動，都是明確的競爭性表演空間。柏林 Texno 的黑暗和匿名性，部分原因是為了消除視覺上的競爭元素——但這並不能完全消除它，只是改變了競爭的焦點（例如：體驗深度、音樂知識、體能）。

假裝競爭性的社交面向不存在，會使體驗變得不真實且難以應對。直接承認它，才能使其更有用：

競爭的現況。	藥物與其的相互作用方式。	如何與舞蹈技能互動？
人們在舞池中互相評價。你的外貌、你的動作，以及你是否看起來知道自己在何處——所有這些都在被社會性地觀察和記錄。這並非病態現象。當人類聚集在社交空間時，這就是會發生的事情。	MDMA 釋放的催產素以及酒精對皮質杏仁核系統的鎮靜作用，都能降低人們對社會評價的感知。競爭性環境激發的自我意識，在藥理學上會被抑制。這也是它們在社交舞蹈場合中被使用的原因之一。	舞蹈技巧能改變人們對競爭的看法，將其從「需要應對」的事物轉變為「可以參與」的事物。懂得舞動的人不會焦慮地參與競爭，而是積極地為場地的視覺和物理環境做出貢獻。當人們舞動得好時，整個場地的氛圍會變得更好。
令人感到無聊的問題：在高峰期之間，當一段表演沒有完全成功時，或者在等待音樂或某人出現時，會產生一種特定的無聊感。這種無聊在社交場合中特別不舒服，因為其他人似乎更加投入。	這種物質的作用是減輕其帶來的負面情緒。雖然會感到無聊，但這種感覺的重要性降低了。這確實是社交物質的合法功能——但舞蹈也能達到同樣的效果，而且無需藥物。	積極地參與音樂活動，可以完全消除無聊。從生理上來說，在真正跳舞時，是不可能感到無聊的。身體一旦投入到音樂的節奏中，就不會產生無聊的情緒。這就是身體對應對無聊的自然方式。

7.1 — 呼應式舞蹈：享受社交舞，避免尷尬。

舞池的社交層面具有一種非語言形式的交流。理解並參與其中：

- 眼神接觸：簡短、溫暖，並將視線轉向音樂。避免長時間凝視，也不要迴避。在舞池中，人們在同一空間移動時，彼此互相確認的瞬間——可能只有短短兩拍——是舞蹈社交互動中最微小的完整單位。
- 鏡像：無意識地開始與身邊的人同步移動，是人類的自然行為。當這種情況在雙方都清楚時發生，這將是最令人愉悅的社交體驗之一，尤其是在夜店裡。雙方不需要正式提出要求，而是會從彼此的接近和對音樂的回應中自然而然地產生。
- 在適合進行雙人舞的場合，邀請通常很少是口頭形式。稍微轉向對方、身體重心轉移以在某側騰出空間、在共同聆聽音樂時保持眼神交流——這些都是溝通的方式。回應可能是對應的姿態調整，或者繼續保持背對的方向。無論哪種方式都是完整的、有效的溝通。
- 當人群中出現一個空隙，人們開始形成一個圓圈時，這個圓圈是一個邀請。進入圓圈意味著接受所有在場的人都會看到你。這並不是一種威脅——它是在舞池裡拿麥克風的表現。只有在你準備好完全投入到你所做的事情時，才能進入。你不需要做任何特別的事情。你需要做一些完整的事情。

SECTION 8

* **藥物相互作用：**

* 某些藥物可能會與 **Recovery Kernel** 產生相互作用，影響其效果或增加副作用的風險。請務必告知您的醫生您正在服用的所有藥物，包括處方藥、非處方藥和補充劑。
* 如果您正在服用以下任何一種藥物，請在使用 **Recovery Kernel** 前諮詢您的醫生：

* **COMT 抑制劑：** 此類藥物可能會影響 **Recovery Kernel** 的代謝，增加其副作用的風險。
* **DRD2 受體拮抗劑：** 此類藥物可能會降低 **Recovery Kernel** 的效果。
* **MTHFR 基因突變者：** 此類患者可能需要調整 **Recovery Kernel** 的劑量。

SECTION 9

* **重要注意事項：**

* 如果您對 **Recovery Kernel** 或其任何成分過敏，請勿使用。
* 如果您有任何健康問題，或正在服用其他藥物，請在使用 **Recovery Kernel** 前諮詢您的醫生。
* **Recovery Kernel** 可能會影響您的判斷力和反應能力。請勿

□□□

8.1 — 組隊及團隊行動

這些動作至少需要兩人，效果最佳時是在團體中進行。它們是舞池中的社交紐帶——創造社群的動作，而非僅用於展示個人技巧。

電滑步。

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976 年。這首歌在 20 世紀 80 年代和 90 年代成為舞池中的經典歌曲。

步法。	時間安排。	什麼讓它看起來正確?
第一階段 — 向右：將右腳向右滑動。將左腳向前移動，與右腳相遇。再次將右腳向右滑動。將左腳輕輕放在右腳旁邊（不施加重量）。這是一個計時為四的動作，向右移動。 第二階段 — 向左：反轉。將左腳向左滑動。將右腳向前移動，與左腳相遇。再次將左腳向左滑動。將右腳輕輕放在左腳旁邊。這是一個計時為四的動作，向左移動。 第三階段 — 向後：將右腳向後移動。將左腳向後移動。再次將右腳向後移動。輕觸並輕拍左腳，使其靠近右腳。這是一個計時為四的動作，向後移動。 第四階段 — 轉身：用左腳向前踏出一步，身體向左轉動四分之一（現在面向）。這就是為什麼線舞有效的原因——每個人都面向相同的方向，並一起旋轉完成動作。	最佳節奏：每分鐘 90-120 拍。適用於 R&B、流行和福音音樂等不同風格的曲調。Electric Slide 舞步設計用於配合多種不同的歌曲——其計數方式足夠通用，可以適應各種節奏。	這是一個滑步動作，而不是一個腳步。腳實際上是在地板上移動——應該會聽到一點摩擦聲。如果你的腳抬起並踏出，你就是在跳不同的舞。請保持雙腳靠近地面。在每個階段的結尾，這個觸碰代表著一個清晰的靜止節拍——不要快速通過它。

隊列的組成方式：每個人面向相同的方向，排成一列。**Electric Slide** 的魅力在於視覺上的統一——每個人都以相同的方式移動，同時轉身，一起面對下一面牆。加入隊列很容易：站在一列的末端，觀察你旁邊的人一個循環，然後在下一次轉身時加入。你不需要宣佈你的存在，只需加入即可。

火車 / 手放肩膀

The Train / 肩部鍛鍊，是多個年代的健身俱樂部的常備項目。

兩人或以上，每個人將雙手放在前方的人的肩膀上。前面的人引導方向。每個人都跟隨。重心的轉移和彈跳通過鏈條同步——當前面的人向右轉移重心時，這種感覺會通過雙手傳遞到後面。整個鏈條像一個有機體一樣移動。

- 請觸摸肩膀，而不是頸部。肩膀的位置應該舒適且穩定。接觸頸部會讓人感到不舒服。接觸臀部則屬於親密行為。肩膀是社交上的中性區域。
- 握把輕盈，處於鬆弛狀態，而非緊抓。雙手會隨著肩膀的移動而轉動，而不是主導它們的運動。
- 領隊帶領隊伍：向前走、繞圈、穿梭於人群之中。最好的隊伍不會沿直線前進——它們會轉彎、倒退，並探索空間的每一個角落。就像一支排舞，但更緊湊和更有節奏感。
- 火車上的震動會放大：每個人移動時，身後的人都能感受到。通過連鎖反應同步跳躍，可以產生一種獨特的波浪效應，這種感覺非常令人愉悅——身體透過手部感受到另一個人節奏，並將其放大回饋。

風格/節奏：適合 **110-130 BPM** 的音樂。最常應用於浩室音樂和 **R&B**，但也可以適應任何能讓群體保持同步的節奏。

俄羅斯套娃。

俄羅斯套娃／嵌套結構
同志社群文化及團體慶祝場所

兩位（或三位以上）人，位置安排為較高的人站在較矮的人身後，雙臂鬆散地環繞在較矮的人的腰部或臀部。兩人以同步的動作舞動。就像套娃一樣，一個娃娃包含在另一個裡面，形狀相同但大小不同，整體移動協調一致。

- 後方的人首先調整自己的動作，以配合前方人的動作——不要試圖從後方主導。感受前方人在做什麼，然後模仿。接著，逐漸同步。前方的人會感受到這種協調，並會向後方傾斜。
- 手臂位置：鬆散地從後方環繞在腰部，沒有抓握。接觸僅為存在感，而非束縛。對方隨時可以離開——這是一種社交舞，而不是約束。
- 這個動作會放大身高的差異：效果最佳時，兩者之間有明顯的身高差距。這種「嵌套」是字面上的——較矮的人看起來像是被較高的人擁抱在懷中。
- 俄羅斯套娃可以擴展：第三個人可以站在最外層的人身後，以相同的方式將其包裹起來。 在歡樂的時刻，這種嵌套可能深達三到四層。 到那個時候，它會轉變為火車的版本。

當它發生時：通常在充滿歡樂的團體活動中自發進行。
也可以通過在歌曲中，將雙手放在你前面的人的腰部來啟動——如果他們向後傾斜而不是向前移動，你就找到了「俄羅斯套娃」。 如果他們向前移動，則表示他們對這個動作不感興趣。 兩種反應都是完整的。

肩部按摩溝槽（群體式）。

撫摸肩膀節和團體慶祝活動場所——通常出現在大型群體場合。

在群體舞蹈中，這指的是一種自發的集體動作，其中一個圓圈或團體開始舞動，同時也輕輕地擠壓或按摩身邊的人的肩膀，以配合節奏。每個人都在同時接受和給予。

- 站成一個鬆散的圓圈或直線。左手放在左邊的人的左肩上，右手放在右邊的人的右肩上。現在開始律動。當節奏出現時，大家同時輕輕地向肩膀方向施加壓力。放開。在下一個節拍時再次施加壓力。
- 這種同時付出和接受的行為，創造出獨特的社群感受——你既是照顧者，又是接受者，於同一時間。這是一種少數幾種舞蹈形式中，會明確地將互助關懷融入到動作本身。
- 鼓點應該落在第一拍和第三拍，或者在樂句的重音節奏上。協調、輕盈、節奏清晰。
- 「肩膀溝槽」：有些團體將此作為站立舞蹈的延伸活動。一隻手放在附近的人的肩膀上，身體隨著音樂轉動，手輕輕地跟隨身體的動作。與康加舞相比，它 менее formal; 與隊列舞相比，它 менее structured; 與直線舞相比，它 более intimate。

8.2 — 八十年代檔案。

這些動作源自於特定的融合：音樂錄影帶的興起、有氧運動文化、以及十早期的新浪潮與嘻哈融合，以及霹靂舞的爆發。它們深深植根於一個視覺文化時刻。當你執行這些動作時，你是在引用某種事物。

移動。	步法。	來源/年代	**BPM** / 音樂風格匹配。
《終極追殺令》	這是正確的動作。雙腳併攏站立。稍微向前跳躍左腳，同時將右膝抬向胸前，右臂向後擺動。同時：將左腳落地，伸直右腳向後，左膝抬起，左臂向後擺動。這種感覺就像你在原地跑步，但實際上沒有移動。關鍵在於交替抬腿——如果沒有抬腿動作，那就是原地慢跑。如果有抬腿動作，那就是「Running Man」的動作。	由 MC Hammer 和 Bobby Brown 在 1988 年至 1990 年 популяризирован 的舞蹈。這個時代充滿活力、以有氧運動為靈感的特點非常明顯——這個動作是一種心肺訓練。它成為了那個時代的通用符號，並在早期英國的狂歡文化中流行起來。	90-120 BPM。嘻哈、早期浩室、流行音樂。在 техно 節奏（130+）下進行「跑步人」動作，身體負擔會非常大——它適合作為短暫的動作，而不是持續的運動。
羅傑兔。	雙腳併攏站立。將右腳向後跨出，同時抬起左膝（跳躍）。將左腳放回地面。再次將右腳向後跨出（拖曳）。將右腳向前移動，與左腳相合。其獨特之處是「跳-拖-合」的動作模式——右腳沿著地面拖曳，而不是乾淨地跨出。	八十年代末的嘻哈舞。以卡通人物跳躍奔跑的動作命名。與 MC Hammer 一同在音樂錄影帶文化中流行起來。這個動作具有彈性和卡通感——重心輕盈，動作活潑，拖曳動作是刻意為之。	85-115 BPM。嘻哈、老派 R&B。"The Roger Rabbit" 是一種特定的嘻哈時代舞步，在大多數現代場地看來可能帶有懷舊感，但如果用心表演，就能營造出溫馨的懷舊氛圍。
The Worm	全身著地。從俯臥姿勢開始。將臀部降低至地面，同時抬起頭和胸部——波浪從頭部傳到臀部。然後抬起臀部，同時降低頭部——波浪反轉。重複動作並向前移動。"蠕動"是一種全身的波浪運動，沿著地面延伸。警告：這是一個需要接觸地面的動作。在夜店高峰時段，地板可能不是衛生的環境。"蠕動"只適用於特定場合和特定場景。	霹靂舞文化，七十年代末至八十年代。這是霹靂舞的基本地板動作之一。它仍然出現在舞蹈比賽中，在某些懷舊的俱樂部時刻，以及當某人在團體中足夠放鬆，願意嘗試時。	無論速度如何，這個動作不受節奏影響。它應該被理解為一個陳述，而不是一個持續的律動。請完整地執行一次，然後回到站立姿勢。
機器人。	將每個關節動作與位置之間的明顯機械停頓隔開。機器人並非關注動作本身，而是強調動作之間有意的停頓。每一次過渡都是靜止狀態，然後是機械式的重新啟動。肩膀、手肘、手腕、髖部、膝蓋等部位都像獨立的關節組件一樣移動，每個關節都有鎖定功能。	放克和靈魂樂時期，七十年代中期。與麥可·傑克遜早期的表演相關聯，後來在霹靂舞時代廣為流行。「機器人」動作是所有後來的鎖定和彈跳動作的源頭。	節奏緩慢至中速，每分鐘 80-110 拍。特別適合在音樂停頓或過場時使用。在寂靜（或接近寂靜）的環境中使用機械音效果尤為出色。
月球漫步。	雙腳併攏站立，兩腳都平放在地板上。向後滑動左腳，同時抬起右腳的腳趾。同時，將右腳平放至地面，而左腳則抬起腳趾並向後滑動。這個「幻覺」需要：(1) 滑動的腳必須保持平放在地板上；(2) 抬起的腳必須明顯地用腳趾站立；(3) 雙腳之間的重心轉移必須是連續且流暢的。麥可·傑克森的月步技巧有 70%是關於手臂的——機械式的手臂擺動伴隨著每一次滑動。	麥克·傑克森，1983 年 Motown 25 電視表演。這是歷史上最廣為人知的舞蹈動作之一。它源自一種名為“the backslide”的街頭舞風格，該風格在傑克森將其規範化並提升之前，已存在於放克音樂圈中。	88-999 BPM。最適合流行、R&B 和靈魂樂。月步是一種具有代表性的動作。在正確的時機，選擇合適的歌曲，只需執行一次月步，就能令人難忘。但如果在整個晚上重複表演月步，就會變成一種表演。

□□□□	□□□□□□Men Without Hats □□□ 1982 □□□□□□□ □□□□□□□

8.3 — 九十年代檔案。

九十年代的舞池是美國流行舞蹈史上最具創新性的十年。嘻哈、R&B 以及早期的夜店文化同時創造了新的舞步，而音樂錄影帶則在幾周內將這些舞步傳播到全球。其中許多舞步都有真實的非洲和加勒比根源，但在商業化的過程中被掩蓋——它們應該以對其真正來源有一定認識的情況下才能被執行。

移動。	步法。	起源/背景	**BPM** / 流派
The Cabbage Patch	雙腳打開，與肩同寬，膝蓋略微彎曲。雙臂在身體前方以相同的方向（無論是順時針或逆時針）畫圈，高度約在胸部位置。手臂做出持續的圓形攪拌動作。身體會稍微隨著手臂的畫圈動作轉動。頭部可以按照相同的節奏點頭。這正是它聽起來的樣子，而且當你完全投入地執行時，看起來非常正確。	九十年代初期的嘻哈舞蹈，由 Gucci Crew II（1987 年）популяризирует。這個名稱是因為手臂的動作看起來就像伸進一個白花菜田裡。這是那個時代最容易辨認的舞步之一。 "Cabbage Patch" 是一種真誠的舞步——沒有諷刺的方式來跳它。	85-115 BPM。嘻哈、老派 R&B 風格。在現代語境下，「Cabbage Patch」這個詞彙帶有親切的回憶色彩。如果在合適的時機，將其融入到正確的歌曲中，聽眾會立刻感受到其中的意涵。
蝴蝶。	雙腳打開，腳趾朝外。將膝蓋向兩側放下，然後重複地將它們拉回一起——膝蓋像蝴蝶翅膀一樣張開和合攏。這是一種腿部動作的「蝴蝶」，而不是手臂動作（手臂揮動的「蝴蝶」在其他地方會被說明為不正確的做法）。正確的「蝴蝶」動作是通過腿部完成的。站立姿勢寬闊，有節奏地上下彈跳，膝蓋向外打開和向內收緊。	九十年代初期的嘻哈和丹斯豪爾風格融合。 "蝴蝶"舞步有多種起源，其中手臂版本的舞蹈源於有氧運動文化，而腿部版本的舞蹈則同時出現於嘻哈和丹斯豪爾風格中。腿部版本是原始且正確的。	90-120 BPM。嘻哈、丹斯廳、R&B。The Butterfly 動作最適合寬闊、低姿態的站立姿勢——如果雙腳太窄或膝蓋沒有真正打開，效果就會消失。
The Humpty Dance	出自 Digital Underground 的 Shock G，以 Humpty Hump 的身份表演。動作：一種鬆弛、重心前傾、略帶鼻子的律動，並搭配故意誇張且難以預測的手部動作。Humpty Dance 的重點在於刻意表現出不協調的樣子，但同時配合精確的音樂節奏。諷刺之處就在於技巧：看似隨機的動作實際上是與節奏同步的，即使它們看起來很混亂。	1990 年，Digital Underground。這可能是最早的教學舞蹈之一——歌曲本身就教你如何跳舞。 "Humpty Dance" 這支舞確立了「在節奏中故意表現出笨拙的動作是有效且受人尊重的」這一原則。	90-110 BPM。嘻哈風格，帶有放克音樂的影響。 "The Humpty Dance" 就像一張通行證——它告訴舞池裡的每個人，完全的真誠和技術上的不完美都是可以接受的。
The Tootsee Roll	向右踏步，左腳向後跨過，再向右踏步，用左腳輕觸右腳旁邊——共四拍。然後重複左邊的動作。這就是基本步伐。手臂動作：雙臂向前伸展，手掌以圓周運動（向前旋轉）的方式配合步伐。當步伐向右時，手臂也向右旋轉。69 Boyz (1994) 的歌曲描述了這個動作，是那個時代最清晰的教學舞蹈歌曲之一。	1994 年，69 Boyz。邁阿密電子音樂（Miami Bass）場景。 "The Tootsee Roll" 是一種地區舞蹈，透過音樂錄影帶在全國範圍內流行起來。它代表了邁阿密電子音樂/臀部音樂（booty music）對舞池文化的獨特貢獻。	90-110 BPM。嘻哈、邁阿密貝斯、R&B。最佳效果是在團體中進行，舞步可以創造出類似直線舞的視覺一致性。
The Kid 'n Play	兩人相對站立，保持手臂的距離。A 號人用右腳向 B 號人的左腳踢去。B 號人在同時用右腳踢出，並避開 A 號人的攻擊。A 號人用左腳踢出，同時後退。兩個人交替使用腿部進行踢擊，形成一種相互穿插的模式，但沒有碰撞發生。挑戰和技巧在於時	Kid 'n Play，1988-1991 年。這個名稱源自並由該組合及其電影《派對大進場》所推廣。這是一種 fundamentally collaborative 的行動——它不能單獨完成。 Kid 'n Play 是那	90-115 BPM。嘻哈、R&B 風格。這個動作需要一位合作者，並且在公開場合嘗試之前，需要大約三十秒的協調練習。從慢速開始，建立節奏感，然後逐漸加速到全速。

	□——□□□

8.4 — 當代檔案（2000 年代至今）

當代流行的舞蹈動作的傳播方式與 80 年代和 90 年代不同——社交媒體和短影片取代了音樂錄影帶，成為主要的傳播機制。一個動作可能在 48 小時內在全球範圍內廣為人知。它的流行時間較短。但這些動作本身通常參考了更古老的傳統，這賦予它們比其病毒式起源所暗示的更深層次的意義。

移動。	步法。	來源/所指的內容。	**BPM** / 流派
The Dougie	重心向左移動。讓左肩向下向前沉，形成一個「滾動」的下沉動作。然後以右側重複相同的動作。關鍵在於肩膀的下沉，而不是腳部的移動。腳部相對靜止。整個動作是軀幹和肩膀交替向前滾動，每次滾動一側。	Cali Swag District, 2010 年。這個名稱源自饒舌歌手 Lil Wil 早期的歌曲「My Dougie」（2007 年）。「Dougie」指的是 90 年代嘻哈音樂中獨特的行走方式，被簡化到最基本的一個元素——肩膀的轉動，傳達出自信而隨意的感覺。	80-110 BPM。嘻哈、陷阱、R&B。"The Dougie" 是一種緩慢的舞步，如果節奏過快（BPM 過高），就無法清楚地感受到肩膀的轉動，這會使舞步失去其獨特的韻味。
Nae Nae。	雙腳打開站立。將右臂向上伸直，略微彎曲手肘，手腕放鬆自然下垂。讓身體的右側隨著手臂稍微抬起。手臂和身體在節奏中向右擺動，同時雙腳進行輕快的滑步。簡單來說：一隻手臂向上舉起，身體在下方左右搖擺，雙腳則輕快地滑動。Nae Nae 的重點在於抬起的胳膊的鬆弛感——手腕是關鍵。	Silento, 2015 年。"Nae Nae" 舞蹈源自於電視劇《馬丁》（Martin）中的一個角色 Wanda。這個角色的特定手臂擺動動作，在亞特蘭大嘻哈圈成為一種舞步範本，後來 Silento 將其正式化。	每分鐘 80-110 拍。嘻哈、R&B、陷阱音樂。可與「Whip/Nae Nae」序列中的其他動作組合使用。
牙線。	同時將雙臂向右擺動，並同時將左側臀部向左擺動（臀部和手臂朝相反方向）。將雙臂從中心線向左擺動。此動作的模式很快——每次擺動時，手臂會在前方交叉，並且每次都通過中心點。重點在於速度：越快地進行「 floss 」動作，視覺效果就越令人印象深刻。	Russell Horning（「背包小子」），2017 年——他在《周六夜現場》表演時廣為流傳。 "The Floss" 是第一個真正起源於社交媒體的舞蹈，並在舞池中獲得廣泛普及。它參考了嘻哈舞中的「分離」技巧：同時以相反的方向移動上半身和下半身。	100-130 BPM。用途廣泛，適用於從兒童生日派對到音樂節舞台等各種場合。與 Electric Slide 不同，「Floss」舞步更具世代性，通常讓人聯想到 2017 年之後的時代。
墨爾本搖擺舞 (Melbourne Shuffle)	將右腳向前跨出，同時將左腳向內收。將右腳向後退，形成較寬的站姿。基本動作是：踢步-收步，交替使用雙腳，並帶有特定的彈跳感。進階版本增加了跑步人的手臂擺動以及複雜的腳法變化。Shuffle 是一種專門在地面上進行的動作，雙腳保持靠近地面，具有滑動的特性。	墨爾本，澳洲，二十世紀八十年代末的電子音樂派對文化。在 2000 年至 2010 年代的電子舞曲節（EDM）文化中，它在全球範圍內變得廣為人知。這是少數起源於電子音樂派對文化本身，而非嘻哈或流行音樂的舞蹈之一。	130-150 BPM。電子音樂，特別是較激烈的浩室、техно 和 транс 音樂類型。 Shuffle 舞步的設計更適合電子音樂，與 Running Man 和 Cabbage Patch 舞步不同。
The Woah	在強烈的節奏（通常是踩鐲聲或軍鼓聲）上，停止所有動作並將身體固定不動——然後立即恢復到移動狀態。"Woah" 是靜止的瞬間，而不是周圍的動作。時間掌握至關重要：靜止必須完全在擊打的時點發生，保持一拍的時間，然後釋放。	最初源自北卡羅來納州夏洛特的嘻哈圈，2019 年。在社交媒體上爆紅。"Woah" 動作參考了 1970 年代放克舞蹈中的「鎖舞」技巧——整個身體突然、俐落地停留在節奏的某個點上，然後將這個動作壓縮成一個重複出現的瞬間。	90-120 BPM。嘻哈、陷阱音樂。 "The Woah" 音效在具有明顯、獨立的踩鐲或軍鼓聲響的歌曲中效果最佳，這些聲音可以提供清晰的節奏點，方便使用者對齊音效。

8.5 — 拉丁文檔案。

拉丁舞的傳統，無疑是當代舞池文化的古老且持續演進的一部分。莎莎、昆比亞、梅倫格、巴恰塔以及它們的衍生舞蹈，都對電子音樂和俱樂部文化產生了影響，跨越多個世代。這些並非僅適用於拉丁風格場地的特殊動作——它們是可以在不同音樂類型中使用的技巧，只要經過適當調整即可。

移動/風格	最重要的元素。	如何將其應用於非拉丁舞池?	心跳速率範圍。
梅倫格舞曲。	對於任何想入門拉丁舞的人來說，這是一個最簡單的起點。左腳原地踏出一步（1 拍），右腳原地踏出一步（2 拍），重複以上動作。就這樣。秘訣是：在每一步中加入一點臀部的抬升，方法是稍微將身體重心放在每個腳趾上，讓該側的臀部自然地向上抬起。梅倫格舞步是一種帶有臀部律動的原地行走。它有很多種變化，但可以從這裡開始。	梅倫格舞步是最接近通用起點的節奏。它以每分鐘 100-120 拍的速度，適用於許多非拉丁風格的音樂場合。梅倫格舞步中的臀部強調動作可以直接應用於浩室音樂——將梅倫格舞步加入到浩室音樂中，就能得到正確的節奏。	100-130 BPM。梅倫格舞、巴恰塔舞、以及一些電子舞曲。適合任何人在 30 秒內就能上手的人。
倫巴舞步。	倫巴舞的基礎是一個獨特的步法：同側-側向-同側-側向，其中一隻腳總是稍微先移動再抬起。左腳向左跨一步，右腳輕微拖動並移到它旁邊，左腳再次向左跨一步，右腳輕微拖動並合攏。這種拖曳的動作是倫巴舞最顯著的特徵。	倫巴舞以適當的節奏（每分鐘 80-110 拍）完美融入許多 R&B 和嘻哈音樂情境。倫巴舞步中的拖曳感，創造出一種延遲和釋放的效果，與 trap 音樂和慢速嘻哈音樂的節奏相輔相成。	75-110 BPM。Cumbia、部分嘻哈、R&B 音樂。哥倫比亞和墨西哥的 cumbia 舞步略有不同，兩種版本皆有效，且都能互相傳承。
莎莎舞基礎。	莎莎舞的基本動作是六個步驟，跨越八拍。向前踏左腳 (1)，向右原地踏步 (2)，向後回到中心位置 (3)，停頓 (4)。向後踏右腳 (5)，向左原地踏步 (6)，向前回到中心位置 (7)，停頓 (8)。4 和 8 拍的停頓與動作同等重要，它們是使莎莎舞具有搖曳感，而不是單調乏味的關鍵。所有動作都源自於臀部。	莎莎舞的基本步法很少能在非拉丁風格的舞廳直接使用，因為它的節奏非常獨特，與大多數電子音樂格格不入。可以轉移的是「每一步都擺動臀部」的原則以及「將停頓融入舞蹈」的概念。這兩個原則適用於各種不同的舞曲類型。	160-220 BPM（傳統節奏）— 但以 1-2-3 來計數，實際上感覺是 80-110 BPM。莎莎舞本身就是這個音樂類型。

8.6 — The Spin

單獨成章，因為它值得擁有自己的專屬部分。

旋轉是可以在任何舞池、任何節奏（BPM）、任何風格的舞蹈中，最普遍使用的動作。每種舞蹈傳統都有其版本的旋轉。每個技能水平的人都可以執行某種形式的旋轉。而且，對於獨舞者來說，旋轉是最直接的身體表達方式，能夠展現喜悅。

基本旋轉。	什麼讓它看起來正確？	變化。
站立在左腳上。讓右腳輕微地蹬出，以產生旋轉。保持左腳作為支撐點。手臂向身體拉近（交叉於胸前或緊貼身體兩側），以增加旋轉速度——這是角動量原理：當質量靠近旋轉軸時，旋轉會加速。在旋轉減速時，鬆開手臂，以便在下一個節拍上乾淨地停止。	選擇前方的一個固定點，並盡可能長時間地將視線鎖定在該點上，直到旋轉結束的最後一刻，再迅速轉頭尋找它。這在正式舞蹈中被稱為「盯點」，它可以防止多次旋轉時引起的眩暈。一個「盯點」良好的旋轉會落地平穩。如果沒有「盯點」，旋轉通常會以搖晃結束。 落地：旋轉應該是明確的——堅定地決定好你的落點，到達那個位置，並保持姿勢。一個逐漸減速的旋轉看起來像是失去了控制。而一個清晰落地的旋轉則顯示出你做出了決定。	半轉：180 度。最容易執行。可用於在音樂過渡時改變方向。 全轉：360 度。標準動作。通常在樂句的第 1 個節拍開始，並在下一個樂句的第 1 個節拍結束時完成。 雙轉：兩個完整的旋轉。為了在適合舞蹈的節奏下完成此動作，手臂必須緊繃。除非您已經熟練掌握單轉，否則不要嘗試。 伴侶輔助旋轉：一個人抓住另一人的手，旋轉者利用這個手臂來獲得初始動量。這種方式廣泛應用於搖擺舞、莎莎舞、民間舞蹈和俱樂部舞蹈中。

轉身時機：在音樂樂句過渡時，當音樂表達出你的身體想要回應的意念。在舞池較空曠的間歇時。當你在舞池中移動，而音樂需要你轉身時。轉身可以在任何時候進行——它是舞池動作即興表達的一種方式。

8.7 — Vogue 舞和 Ballroom 文化：屬於這裡的檔案。

Vogue 舞，哈林區舞廳文化，**1960** 年代至今。此文化由《**Paris is Burning**》（**1990**）在全球傳播，並在國際舞廳社群中持續發展。

Voguing 應該擁有這份資料庫中的專屬條目，因為它是 20 世紀最完整、最具代表性的「舞蹈作為身份表達」的傳統。它起源於黑人和拉丁裔 LGBTQ+ 群體，並對從麥當娜在 1990 年代的流行音樂風潮到全球各地電音派對上的各種「走秀即舞蹈」形式產生了影響。

風格	最重要的品質。	它能教導任何學習者：
		* 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】 * 【空白】

□□□□	□□□□

RECOVERY KERNEL – 搬遷指南

最終發布新增內容

8. 8

9. 9

10. 10

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (電子舞曲) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · □□蘭踢□□ · The Bonfire · The Plant

這些是舞池自行發明的動作。

□□來自音樂影□□
□□是來自舞蹈工作□□
□□來自那些需要一種新的、具體的音樂表達方式的社□□

第八節：電子次文化檔案。

THE CENTURION：每個音樂類型都演變出了自己的舞步。音樂需要一種尚未存在的身體律動來回應。以下是其結果。

與第 8.2 至 8.4 節中的舞步不同，這些舞步源自嘻哈、流行和 R&B 樂壇，並透過主流媒體傳播。而本節中的舞步是由那些創造電子音樂場景的特定社群所發明的。它們並未出現在音樂影片中。它們是通過人與人之間的交流、場地到場地以及社群到社群的方式傳播。有些舞步花了數十年才被命名。有些至今仍然最常透過示範而非教學來描述。

切割形狀。

Cutting Shapes：英國電子音樂場景——包括 **garage**、**house**、**UK funky** 和電子音樂，時間範圍為 **1990** 年代至今。

切割動作並非單一的動作。它是一種特定的運動哲學，源於英國電子音樂文化。所謂的「形狀」是指身體在空間中形成的幾何圖案——包括角度、線條以及肢體所處的特定位置，以及這些位置之間的轉換。而「切割」則是指以快速且精確的方式，在節奏上完成這些轉換的動作。

「切線」文化是一種視覺藝術，它源於人們彼此緊密觀摩跳舞的環境中，在這個環境中，精確度和音樂性被視為最重要的品質。從事「切線」的人總是根據特定的音樂節奏做出反應，而不是重複固定的模式。

元素	什麼意思?	如何開發它?
The Shape	身體的一種特定姿勢，維持一到兩個節拍後再轉換到下一個動作。手臂處於特定的角度。軀幹有特定的傾斜。雙腿採用特定的站姿。這個姿勢具有幾何美感——它不是隨機的，而是一個經過精心設計的姿勢。	在鏡子前觀察自己的身體，同時聆聽音樂。尋找那些與聲音產生共鳴的姿勢。保持每個姿勢一拍的時間，然後切換到下一個姿勢。選擇那些當你看到它們時，會覺得「是的，這就是現在音樂的樣子」的形狀。
The Cut	形狀的過渡。切割非常明顯，它發生在節拍上，而不是在節拍之間。您處於 A 形狀，然後在下一個樂句的第一個節拍時，您就進入 B 形狀。沒有漸進式的過渡。切割與觸發它的音樂事件同時發生。	先練習動作，不用太在意姿勢。站在任何位置。在強烈的節奏下：同時改變身體的每一個部分。手臂從低到高移動。重心從右移到左。頭部轉動。所有動作同步進行，配合節奏。這就是「切換」（cut）。當「切換」變得自然後，再加入各種姿勢。
音樂反應能力。	切割動作與編舞是不同的概念。同一個人在同一首歌曲中，在不同夜晚可能會做出不同的動作，因為這些動作會根據音樂當下的變化而調整——例如，低音的出現、節奏的增強、特定合成器音效在樂句第三拍的發聲，以及意想不到的貝斯音符。	聆聽那些需要回應的音樂事件。高音合成器聲響需要快速向上移動。低音貝斯聲響需要沉重向下移動。節奏上升時，需要在身體中積累能量。根據這些音樂事件來調整動作，而不是按照時間。

BPM 範圍：**118–135 BPM**，風格包括英國電子舞曲（**UK garage**）、英國浩室音樂（**UK house**）、英國放克舞曲（**UK funky**），以及一些 **grime** 音樂。這個節奏範圍能確保音樂事件頻繁發生，方便切換，同時又不會太快，使每個音符和節奏都能清晰地呈現。

場景：倫敦俱樂部、英國電子音樂派對，以及 **Boiler Room** 的風格。在英國電子音樂文化中，「**cutting shapes**」與特定的音樂品味和舞池的精緻程度有關。在英國電子音樂活動中「**cutting shapes**」的人，並不是在為現場觀眾表演**——**他們是在與音樂進行對話，而現場觀眾有幸可以觀看。

墨爾本搖擺舞：完整技術詞彙

墨爾本搖擺舞 (Melbourne Shuffle)

澳洲墨爾本地下狂歡派對文化，年代：1980 年代後期；全球傳播至 2010 年代的電子舞曲 (EDM)。

本指南的第三部分介紹了 BPM 地圖中的「shuffle」動作。本節提供完整的技術詞彙。「shuffle」是一系列相關動作，它們的特點是腳跟與腳尖的配合、特定的地板接觸方式，以及一種滑動的運動特性，這使其在電子音樂舞池中與其他所有舞蹈動作區分開來。

T-Step – 基礎。

步伐模式。	關鍵技術要素。	當一切都正確時，會是什麼樣子?
RIGHT T-STEP: 右腳向右跨一步。左腳滑動至右腳位置。右腳再次向右跨一步。左腳向前跨過右腳，腳尖指向左方（形成「T」字形的橫槓）。重心轉移到跨在前面的左腳上。 LEFT T-STEP (鏡像): 左腳向左跨一步。右腳滑動至左腳位置。左腳再次向左跨一步。右腳向前跨過左腳，腳尖指向右方。 這個動作模式重複，交替進行右 T-STEP 和左 T-STEP。結果是左右滑動的步法，而每次「T」字形的交叉步都形成一個「T」字形。	SLIDE: 後跟不落地，而是沿著地面滑動。shuffle 的主要特點在於後面的腳的滑動性。抬起並落地的腳看起來像行走；滑動的腳則看起來像 shuffle。 跨步時的「T」字形：當腳向前跨過時，腳趾向外轉——這就是「T」字形。如果沒有腳趾向外轉，跨步會看起來像是絆倒。而有了它，就會顯得有意的動作。	平穩、流暢的橫向移動。身體保持在同一高度，不會上下晃動。重心轉移是水平的，而不是垂直的。手臂自然下垂或與跨步腳相反方向擺動。從遠處看：是一個以流暢的姿態橫向移動的人，腳幾乎不離開地面。

X 步法 – 中級。

步法。	關鍵技術要素。	與 T 步的關係。
從雙腳併攏開始: 第一拍：右腳跨過左腳（在前方）— 兩隻腳現在呈 X 形，右腳在上。 第二拍：左腳向左側跨出 — 雙腳不再交叉，站立開。 第三拍：左腳跨過右腳（在前方）— X 形，左腳在上。 第四拍：右腳向右側跨出 — 雙腳不再交叉。 這個動作會在地上畫出一個實際的 X 形，跨出的那隻腳會形成 X 形的軌跡。	交叉步必須是真正的交叉步——跨出的腳要位於站立的腳的前方，而不是旁邊。一個不確定的交叉步看起來會很勉強。真正的交叉步才能形成視覺上的 "X" 字形。 外展步必須真正地寬開——至少要有肩膀的寬度。"X" 字形和寬闊站姿之間的對比，正是創造步伐節奏感的關鍵。	X 步和 T 步可以結合在同一序列中。T 步提供橫向移動。X 步提供靜止的視覺模式。熟練的舞者會根據可用空間以及音樂的節奏，靈活地切換這兩種步法。

The Running Man (電子版/隨機播放版本)

與第 8.2 節中的 80 年代嘻哈風格的「Running Man」不同，這種「shuffle running man」是一種滑動、移動的版本，同樣利用了視覺錯覺。

隨機跑步模式。	它與嘻哈版本有何不同?
右腳向前踢（動作小 — 低於膝蓋高度，腳尖向上），同時左腳向後滑動在地板上。右腳先用腳跟落地，同時左腳向前踢。左腳先用腳跟落地，同時右腳向前踢。這種腳跟到腳尖的動作產生了滑動的效果：首先是腳跟落地，然後身體重心轉移時，從腳跟滾到腳趾，而另一隻腳則執行其踢動。	嘻哈風格的「跑酷」動作，抬高膝蓋並跳躍。 「滑步」跑酷動作，保持動作低姿和流暢——踢腿時是向下的延伸，腳部貼近地面，腳跟先落地再到腳尖，形成的是滑動而非跳躍。 結果：嘻哈風格的「跑酷」動作看起來充滿活力和運動感。 「滑步」跑酷動作看起來像是身體被一股力量拉動——前進的動力以最小的努力表現出來。 地面是媒介，而不是障礙。

BPM 範圍（每分鐘節拍數）適用於所有三個 **shuffle** 舞步：**128–160 BPM**。**T-Step** 和 **X-Step** 在 **130–145 BPM** 時效果最佳。 **Running Man** 可以在整個範圍內使用，但超過 **155 BPM** 時，要維持良好的動作會變得非常困難——它會變成像踩腳而不是滑動的動作。

DnB — Drum and Bass 運動詞彙。

DnB / Jungle footwork (英國) — 1992 年至 1994 年, Jungle 音樂從 sound system 文化中興起; Drum and Bass 風格於 1994 年開始逐漸成形。

第三部分提供了 DnB 的關鍵指令：轉用半拍鼓（相當於 80 BPM），而不是完整節奏（160-180 BPM）。這是入門的關鍵。以下是完整的詞彙表。

移動。	模式。	起源/文化背景	當它出現時。
The Jungle Skank	向右腳後方傾斜。左腳向前伸出（向前方左側踢出一腳），腳趾略微向外轉。將左腳收回至中心位置。向左腳後方傾斜。右腳向前伸出（向前方右側）。收回。這種傾斜幅度較大——身體上部向後傾，同時腳向前伸，形成平衡。這不是一個小動作。	直接源自加勒比地區的 sound system 文化——skank 是一種雷鬼和 dancehall 音樂節奏，當 jungle 將 sound system 文化與 breakbeat 融合時，就吸收了這種節奏。當 jungle 保留了 skank 時，它也保留了其起源於倫敦加勒比移民社區的歷史記憶。	當低音線突出，而鼓點節奏處於流動而非高能量的部分時。 "Skank" 是一種呼吸的節奏——它不僅適用於高潮部分，也適用於中間過渡的時刻。
The DnB Step。	如第 3 節所述：轉向半拍踢步。將右腳向前伸出，落在半拍節奏上（在快速計數的每兩個節奏中）。將左腳向前伸出，落在下一個半拍節奏上。身體隨著每次步伐略微前移，然後回到中心位置。為每個步伐增加一個重踏的感覺——腳到達的位置，不是輕輕地觸碰。	這個步驟融合了 Gabber 舞曲的強勁節奏感，以及 Drum and Bass (DnB) 的律動。關鍵在於「半拍」：在所有介紹過的音樂類型中，Drum and Bass 是速度最快的，但它最自然的感覺是出現在最慢的節奏變化中。	在整個過程中，DnB 節奏是任何找到半拍律動的人的預設舞步。

The DnB Headnod	□□□□

Hakken 和 Muzz。

Hakken：荷蘭 **gabber/hardcore** 音樂場景，起源於 **20** 世紀 **90** 年代初的鹿特丹。
「**Hakken**」在荷蘭語中意為「砍」或「劈」。

Muzz：英國，融合南亞和巴基斯坦裔英國文化與硬核音樂的社群——**2000** 年代至今。

THE CENTURION：腿是關鍵，其他一切都是輔助。

Hakken 是本指南中最具體力要求的舞蹈之一。在 gabber 和 hardcore 的節奏下（150–220 BPM），持續的 hakken 與高強度間歇訓練相當。此外，當 hakken 跳得好時，它也是最引人入勝的——快速而精確地交替踢腿，在高速下創造出一種催眠般的機械感，這與其所伴隨音樂的機械強度相呼應。

風格	這個模式。	技術筆記。
基本黑客知識。	雙腳打開，與肩同寬。在每個鼓點時：將右腿向前踢出並向上抬起，同時將左腿放下來以承重。下一個動作：將左腿向前踢出，重心轉移到右側。踢腿的動作完全與鼓點同步。基本版本中，踢腿的高度應達到腳踝至膝蓋的高度。踢腿是向前的，而不是向側面。膝蓋抬起，小腿伸直，腳尖抬起，然後腳跟落下，重心轉移。	上半身：在基本八卦步中，相對靜止——手臂自然下垂或略微抬起。動作幾乎完全集中在腰部以下。爆炸性的腿部動作與控制良好的上半身的對比，是八卦步的視覺特徵。 節奏挑戰：以 160 BPM 的速度進行基本八卦步是一種心肺訓練。以 180 BPM 則是一種體能訓練。達到 200 BPM 時，需要真正的身體準備。不要在沒有充分鍛鍊的情況下嘗試長時間的高速八卦步。
進階腳法（更高踢腿）。	膝部抬至與髖部同高或更高。踢腿時，下腿向前伸展，使腳到達腰部高度或更高。回腿動作要迅速——腳必須快速返回並落地，以便轉移重心進行另一側的踢腿。這需要臀屈肌的力量和快速肌肉協調能力。	軀幹可以在踢腿時略微向後傾斜，這與「叢林舞」的平衡原理相同，但程度更明顯。如果沒有向後傾斜，高抬腿動作會將整個身體向前移動，導致重心不穩。手臂：有些鶴拳流派會讓手臂在踢腿的對側向前擺動（就像跑步時的手臂擺動）。另一些則保持手臂靜止。這兩種方式都是有效的。
Muzz，英國版本。	這種舞蹈與「hakken」的交替踢腿結構相似，但節奏和風格不同。Muzz 音樂（一種受英國南亞文化影響的硬核/小眾音樂類型）創造了一個環境，讓「hakken」的踢腿舞蹈風格與南亞僑民俱樂部場景中的 Bhangra 舞步傳統相結合。Bhangra 的元素：在某些 Muzz 舞蹈中，會加入一些軀幹參與的動作，這在傳統的「hakken」中是沒有的——這種輕微的上半身參與，是對 Bhangra 臂部動作的致敬，同時保持了踢腿作為主要動作。	Muzz 的舞池本身就形成了一個獨特的文化環境。音樂融合了南亞音樂的元素（例如：tabla 的節奏、旋律結構，以及來自寶萊塢或旁遮普音樂的人聲樣本），結合了硬核音樂的強勁鼓點。由此產生的舞蹈既不是純粹的 hakken，也不是純粹的 bhangra，而是一種第三種形式，獨屬於那些社群和活動。

為應對高強度的「拍拳」訓練，以下準備可以降低受傷風險：

* 在活動前進行髖屈肌伸展（重複的抬腿動作會大量刺激髖屈肌）。
* 熱身小腿和股四頭肌（落地時的腿部承受著每一下跳躍帶來的衝擊力）。
* 注意電解質平衡（高強度的「拍拳」訓練會迅速通過汗液消耗鉀和鎂）。

《**Recovery Kernel**》的補充說明中，有關於電解質的詳細建議。

Dubstep 音樂風格詞彙:

* **Bass** (低音)
* **Drop** (重節奏)
* **Wobble** (顫音)
* **Synth** (合成器)
* **Tempo** (節奏)
* **Breakbeat** (斷拍)
* **Sample** (取樣)
* **Loop** (循環)
* **Filter** (濾鏡)
* **Resonance** (共振)
* **Sub-bass** (超低音)
* **Mid-bass** (中低音)
* **Treble** (高音)
* **EQ** (均衡器)
* **Compression** (壓縮)
* **Reverb** (混響)
* **Delay** (延遲)
* **Chorus** (合唱)
* **Flanger** (鑲边)
* **Phaser** (相位器)
* **Distortion** (失真)
* **Overdrive** (過載)
* **Saturation** (飽和)
* **Bitcrusher** (位元破壞器)
* **Granular synthesis** (顆粒合成)
* **FM synthesis** (頻率變調合成)
* **Wavetable synthesis** (波形表合成)
* **Subtractive synthesis** (減法合成)
* **Additive synthesis** (加法合成)
* **Convolution reverb** (卷积混响)
* **Sidechain compression** (側鏈壓縮)
* **Automation** (自動化)
* **Arrangement** (編曲)
* **Mixing** (混音)
* **Mastering** (母帶處理)
* **DAW** (數位音頻工作站)
* **VST** (虛擬樂器串接技術)

* **AU (Audio Unit)**
* **MIDI (樂器數位介面)**
* **Controller (控制器)**
* **Sampler (取樣器)**
* **Synthesizer (合成器)**
* **Drum machine (鼓機)**
* **Sequencer (序列器)**
* **Effects processor (效果處理器)**
* **Audio interface (音頻介面)**
* **Studio monitors (錄音監聽喇叭)**
* **Headphones (耳機)**
* **Microphone (麥克風)**
* **Cable (線材)**
* **Power supply (電源供應器)**
* **Software (軟體)**
* **Plugin (插件)**
* **Preset (預設值)**
* **Patch (音色設定)**
* **Template (範本)**
* **Project file (專案檔案)**
* **Backup (備份)**
* **Recovery Kernel**
* **Naloxone**
* **COMT**
* **DRD2**
* **MTHFR**
* **Blueprint**
* **findahelpline.com**

倫敦重低音舞曲:
* 起源於英國南倫敦，時期為 **2001** 年至 **2006** 年。
* 全球傳播，**Skrillex** 時代的**"brostep"**風格盛行，時期為 **2010** 年至 **2014** 年。

Dubstep 創造了它自己的舞蹈詞彙，因為它所創作的音樂是現有的任何舞蹈傳統都無法適應的。顫音低音、半拍節奏、長時間的寂靜後出現的極端低音降頻、以及充滿故障數字效果——所有這些都要求人們產生新的身體反應。

移動。	如何執行?	它在音樂中如何回應。	品質，當正確時。
The Drop Lock。	在音樂逐漸積累能量，為即將到來的「高	低音的瞬間。 在它出現前的寂靜。 能量釋	就像一張在能量達到峰值時拍攝的照

	潮」時: * 累積身體的緊繃感——手臂抬起、身體前傾、肌肉收緊。 * 在「高潮」來到的那一刻：身體的每一個部位同時靜止不動。 * 然後：根據「高潮」所要求的動作，釋放身體。	放的最大那一刻。 "Drop lock" 是身體對釋放前那個停頓所產生的反應。	片，身體處於即將爆發的姿勢。然後，它就爆發了。
The Wobble	顫音低音（dubstep 音樂的獨特聲音）以規律的方式震盪——它以一種具有特定頻率的方式脈動。移動你的手臂、軀幹或整個身體，使其與顫音脈動的速度同步。這不是在節拍上，而是在顫音頻率上，這個頻率通常比節拍快，並且在節奏上與其獨立。	LFO（低頻振盪器）調製產生了顫音貝斯。顫音是一種由參數以特定速率震盪產生的聲音。身體也可以以相同的速率震盪。	身體似乎在震動——軀幹或手臂出現快速但有控制的擺動，與晃動頻率相符。從遠處看：有人以低於可見節奏的頻率與音樂產生共鳴。
The Glitch	當音樂出現數位瑕疵——例如斷斷續續、重複或故障時，身體也會跟隨。在動作進行中：停止。重複。以相同的姿勢靜止。再次移動。身體模仿數位錯誤。這需要快速反應——必須預測（透過熟悉曲目）或在聽到瑕疵的瞬間執行。	電子音樂製作的數位特性——刻意突顯的電子音樂製作中的瑕疵，使其成為美學元素。斷音、重複、切割——有時這段音樂聽起來像是錯誤。身體會感受到這些。	機器精確。完全靜止。重複完全相同。恢復運動非常突然。 "Glitch Dance" 是 Dubstep 用語中最具技術難度的元素，因為它需要在看似最隨機的瞬間，需要全身的控制力。
The Krump Element	Dubstep 強勁的低音線吸引了 Krump 這個風格，它是一種源自南加州洛杉磯的、以胸部為中心的、充滿力量的舞步。Krump 的特徵包括：胸部快速擴張（在低音發出時）、大幅度的手臂揮動和與鼓點同步的跺腳動作。Krump 元素將嘻哈中最具體力要求的舞蹈傳統帶入了電子音樂領域。	某些 Dubstep 音樂的強烈物理衝擊感——超低頻音以極高的音量，失真的鼓點聲，以及有力的節奏。這類音樂在生理上具有威脅性。 Krump 舞的反應在生理上是恰當的。	強勁、沉重、紮實。身體不是漂浮的，而是穩定的。每一次擊打都發揮作用。

Clog 和愛爾蘭踢踏舞：從未離開舞池的民間打擊樂。

clog 舞：英國北部工業區，18 世紀至今；愛爾蘭踢踏舞：愛爾蘭，17 世紀至今。

THE CENTURION —— 最古老的踢踏樂，在現代舞池中歷久彌新。它從未消失，只是換了身。

clog 舞和愛爾蘭踢踏舞並非歷史上的奇特現象。它們的精髓融入了本指南中所有快速腳步電子舞曲風格的舞步之中。Melbourne Shuffle 的腳跟-腳尖動作直接與 clog 舞的腳跟-腳尖動作相關聯。Hakken 的快速腳部敲擊，其原理與愛爾蘭踢踏舞的閃電般腳法相同——通過腿部力量，通過腳部速度，保持身體僵直，讓腿部能夠發揮最大的作用。

兩種傳統都與電子音樂的節奏理念有共通之處：它們是具有擊打性的。舞者的身體是一個樂器，通過敲擊地面來產生聲音。這在傳統 clog 舞蹈中並非比喻——舞者的木底鞋實際上就是敲擊樂器。地板就是鼓。身體演奏它。

傳統。	基本物理原理。	它為現代電子舞池舞者帶來了什麼?
北英格蘭木屐舞。	鞋底是木製，敲擊地面時會發出聲音。因此，這種舞蹈的根本特點是具有節奏感——每一個動作都是一次敲擊。舞蹈的節奏也是舞蹈的聲音。雙重交替（快速地重複「腳後跟-腳尖-腳後跟-腳尖」），跺腳（全身重量著地），拍打（只用腳後跟敲擊，腳尖保持在地面上）：這些都是構成這種舞蹈的基本動作。	腳跟先落地，然後身體重心轉移至腳趾，或者先用腳趾落地，再控制腳跟的落點，這兩種技巧是相同的，也是使墨爾本搖擺舞（Melbourne Shuffle）具有滑動感的關鍵。傳統木屐製作工藝在數百年間鍛鍊了這種技巧。這個原理可以直接應用。
愛爾蘭踢踏舞。	堅毅的上半身和充滿爆發力的下半身是其最顯著的身體特徵。手臂自然垂於兩側，完全靜止。所有動作都來自髖部以下。雙腳以極快的速度、精確地執行各種踢腿、跳躍和點腳動作，而軀幹則保持穩定和挺直。上半身的姿態看似寧靜，與下半身所展現的不可思議動作形成鮮明對比。	身體分段原則：指保持上半身和下半身同時進行完全不同的動作的能力。這與以下技能所需的技巧相同：hakken（腿部活動，上半身控制）、切割形狀（手臂和腿部執行獨立的模式），以及 dubstep glitch（下半身持續運動，而上半身靜止）。愛爾蘭踢踏舞傳統是身體分段技術的典範。
電子音樂的轉變。	在迷幻電子音樂和硬體節拍派對上：注意任何快速重複跺腳的人，他們可能正在用運動鞋跳 clog dance 的舞步。他們選擇的身體，可能與三百年前的民間打擊樂傳統有關，而他們自己可能並不知道。	當你在電子舞池中看到快速的腳部敲擊，這與 clog dancing（一種傳統舞蹈）具有相同的身體律動。當你看到 hakken（一種舞蹈）中僵直的上半身和爆發性的腿部動作時，這體現了愛爾蘭踢踏舞的原理。認識到這一點並不是貶低這些舞蹈形式，而是看到了它們所代表的人類節奏傳統的深度。

實用應用：如果您想提升您的 **hakken** 或 **shuffle** 步法，請觀看 **clog** 舞和愛爾蘭踢踏舞的教學影片，特別是關於腳跟與腳尖技巧以及落腳控制的部分。幾個世紀以來，民間舞蹈家們發展出的訓練方法，旨在提高這些特定技能，可以直接應用於電子音樂舞蹈的動作詞彙。這不是一種新奇的交叉訓練，而是利用相同的基礎知識。

第八節 8.9 — 兩個從來不被人提及的原型

[空行]

THE CENTURION: 有些人像篝火，有些人像植物。兩者都是正確的，沒有哪一个是错误的。

每個舞池都有他們。沒有人會正式地去識別他們。他們也不會被記載在任何教學指南中。但他們就像 T-Step 和 Electric Slide 一樣真實——這些是身體的表現，它們在不同的場地、不同的年代、以及不同的大陸上都非常一致，以至於它們構成了一種人類在音樂環境下的真實動作原型。

當舞者置於高處時，這些特徵最為明顯——例如站在音響上、舞台上、舞蹈箱上或講台上。當舞者高於人群，並能看到整個房間的人們時，他們往往會不自覺地落入其中兩種模式。這不是出於選擇，而是源於本能。音樂和高度的結合，揭示了身體在世界中的存在方式。

The Bonfire.

在舞池中——有些人會在音樂達到高潮時變得充滿活力。他們會伸展身體，擴大動作，並散發出耀眼的光芒。

「篝火舞者」在盒子上的表現是一種獨特且明確的身體現象。身體向上和向外膨脹。手臂伸展。手指伸出並展開。這種動作具有向上的趨勢，一種提升的感覺，試圖達到比盒子本身更高的位置。身體正在努力變得更大。

身體特徵。	運動詞彙	晉升的責任。
所有動作都朝向上方。手臂向上伸展，幅度超過在身體兩側的動作。胸骨抬起，胸部向觀眾打開。下巴抬起。重心向前轉移到腳掌，彷彿身體即將起跳。 擴張：佔用的空間達到最大值。手臂展開，雙腿站立的距離比地面所允許的更寬，身體的全部範圍都已展開。	THE REACH: 一隻或兩隻手臂完全向上伸展，手指張開，彷彿要接住從上方掉落的東西。手臂不僵硬，從肩膀到手肘再到指尖，有一種微弱的波動，就像手臂是一團火焰，在末端逐漸變細。 THE SPARK: 雙手從中心位置快速向外移動，指尖不斷張開和釋放，像火花從火焰中飛出。手部的動作充滿活力且頻率很高，而身體的其他部分則更加穩定。 THE SWAY: 整個身體左右搖擺。從腳部開始，而不是腰部。想像一個全身擺動的鐘擺，就像火焰在風中舞動一樣。擺動的幅度會隨著音樂的能量而增加。	舞蹈箱中的舞者是一個視覺信號。下方的人們會抬頭看他們。舞蹈箱舞者的能量會在其他個別舞者之前傳播到整個房間。周圍的觀眾會從這位高處的人身上接收能量。 這就產生了一種責任：你已經放大了這個信號。無論你從舞蹈箱中傳遞什麼——冷漠、表演、真誠的喜悅，還是連結——都會傳播到你周圍的觀眾。 「篝火」舞者如果傳遞的是真正的熱情——而不是表演的熱情——就能點燃整個房間。「篝火」舞者如果只是在表演「正在著火」的樣子，會讓觀眾感到冷淡。

下落動作：這是 **Bonfire** 舞者可用的最強大的單一動作。在起音階段，雙臂舉至最高點，然後隨著音樂的下降而緩慢下落——這是一個受控的向下掃動，當低音重擊時，身體降落在地面。下面的觀眾將其視為指揮家的節拍。這是一種集體的呼吸。

眼睛：**Bonfire** 舞者的眼神很重要。向下注視人群，與個體建立眼神交流，真誠地微笑——這會產生真正的能量交換。在公共場合的舞台上閉上眼睛，沉浸在私人的狂喜中，是一種錯失良機。你身處舞台中央。請充分利用這個位置。

The Plant

□ □□□□——□□□

5. □□□□

完整指南：發布注意事項。

THE CENTURION — 所有適合放在圖書館的東西，現在都已放置在圖書館內。

《Recovery Kernel》使用指南，涵蓋各個部分，並包含此最終版本中的內容：

- 第 0 節：場地導覽——高空行走、二氧化碳和氧氣、補水點位置、休息站、隊伍行進。
- 第一至第三部分：基礎（重心轉移、三個通用動作），借用動作（探戈、恰恰、跺腳），涵蓋七個節奏範圍的 BPM 地圖。
- 第四至第七節：電話問題、實際出現的問題、運動計畫和卡路里消耗、競爭性以及互動。
- 第八節：完整的經典動作庫 — 組隊動作、80 年代檔案、90 年代檔案、現代檔案、拉丁舞檔案、「The Spin」、Vogueing 和 Ballroom，電子音樂次文化（Cutting Shapes、Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man、DnB 詞彙、Hakken and Muzz、Dubstep），Clog 和愛爾蘭踢踏舞。
- 第 8.9 節：兩個未命名的原型——「篝火」和「植物」，以及盒舞者的協議。
- 第九節：舞蹈熵與世代救援。

這份指南中的每一個動作，都是由一位在房間裡、伴隨著音樂的人所發明的，他們需要一種方式來融入其中。這份指南的結束，也是舞池的開始：當步法變得不那麼重要，而創造它們的衝動則更加重要時。

了解步驟。然後忘記它們。按照音樂的指示去做。

— — —

《復原核心行動指南》— 完整版
□ 0 □ · □ 1 □□□ 7 □ · □ 8 □□8.1 □ 8.9□· □ 9 □
The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence 系列。

地板上的生命力，在有人拒絕離開時，依然存在。

SECTION 9

舞蹈熵與世代救援。

□□消沉的科學。一個能讓它重燃的動□□

舞蹈熵：舞池消逝的物理原理。

THE CENTURION — 熵並非一種比喻。它是指當能量從系統流出的速度快於能量進入的速度時，所發生的現象。

在熱力學中，熵是指封閉系統趨向於無序的狀態——即能量組織程度降低的狀態。在舞池裡，熵是指人群傾向於停止跳舞的現象。它指的是舞池逐漸空曠的過程。指的是表演者面對越來越少的人員活動。指的是那些原本來時是跳舞的人，現在卻坐了下來。指的是在晚上 10 點充滿活力的場地，到凌晨 1 點變得沉靜。

□□□

- □□□□

1. □□□□

圖書館與生活。

THE CENTURION：這份指南中的每一個步驟，都是由那些此刻正感受到你所感受到的情緒的人們發明的——他們感受到音樂帶來的強烈衝動，渴望做出回應。

Electric Slide 並非在錄音室創作。它源於一群人，他們需要一種方式來融入音樂，並不斷重複相同的動作，直到這些動作有了名稱。Running Man 是某人的直覺，被轉化為可重複的動作。Roger Rabbit 是某人捕捉到的喜悅，並賦予其特定的模式。Cabbage Patch。蝴蝶舞。月球漫步。這個資料庫中的每一個動作都是由在房間裡伴隨著音樂的人發明的，他們的身體做出了真實的動作，周圍的人看到了並也模仿了這些動作。

這位年長者身處場地邊緣，當時這些動作的發明正在進行。他們親歷那段音樂嶄新的時代。他們將那個最初的瞬間體現在身體中——不是作為記憶，而是作為一種身體知識。「鏡像對決」並非慈善行為，而是一種學術研究。

舞蹈熵是指年輕群體認為年長群體對舞池沒有任何貢獻時發生的現象。跨世代救援是指當有人理解到，舞池的活體檔案是那些在上面待了最久的人時，就會發生的事情。

把他們帶回來。了解他們的所知。讓他們在那個他們這一代人共同建造的殿堂中感受到賓至如歸。

— — —

第八節和第九節，《復原核心行動指南》。

[讀取內容：] 0 [（場地·[illegible] 1 [illegible] 7 [基礎識別] BPM [illegible]·[廟規定]

地板上的生命力，源於有人拒絕離開。

舞蹈是自然的建築。

THE CENTURION：身體懂得如何活動，就減少了一項尋求藥物的理由。

Recovery Kernel 的 C-28 框架描述了自然機制所產生的多巴胺、內啡肽和苯乙酰胺。以適當的強度持續跳舞可以產生這三種物質：心血管內啡肽釋放、有節奏運動帶來的多巴胺獎勵，以及持續的有節奏身體活動產生的苯乙酰胺。這種藥理學特徵與某些物質所產生的效果相似。身體知道如何通過運動來觸發這些反應的人，對周圍的物質會有不同的感受。

這份指南並未聲稱藥物會讓人跳舞不好。世界上最精彩的舞蹈，往往發生在一個精心設計的 MDMA 使用體驗中，而這個體驗會在專門為之打造的舞池裡進行。這份指南旨在闡述的是，無論在何種情境下，舞蹈技巧都會改變你在舞池中的每一次體驗——從開始、到高潮、再到結束，以及事後的記憶。

執行「穩定雙步」比焦慮不安的搖晃更令人滿意。在探戈舞中，在音樂的恰到好處的瞬間停頓，是俱樂部裡最微妙、最愉悅的身體感受之一。全身用力跺腳與每分鐘 150 拍的鼓點完美結合，那一刻，身體和音樂融為一體。這些並不能取代藥理作用帶來的體驗。它們試圖模仿藥理作用所追求的效果。

了解 BPM。了解你的身體如何利用它。堅持這個動作。放下手機。音樂在啟發你。正在運作的身體，就是能夠學習的身體。

— — —

《**Recovery Kernel**》行動指南。

[illegible]·[充說]·[廟守]·[球基因圖]

舞池是神殿。跳舞時，像了解它一樣。